

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Вытегры»**

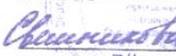
Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019
школы: _____/Н.Г.Столярова

Утверждаю
Приказ №78 от 30.08.2019
Директор

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №1 г.Вытегры"**

Согласовано:
Советом школы
«31» августа 2021г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №1 г.Вытегры»
 Л.М.Свешникова
Приказ № 74 от 31 августа 2021 г.

Принято на заседании
педагогического совета
« 27 » августа 2021 г.
Протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

5-9 классы

В основе рабочей программы лежит типовая авторская программа.

Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М., Просвещение, 2014г. соответствует Федеральному государственному стандарту основного общего образования, одобрена РАО и РАН, имеет гриф «Рекомендовано» и включена в Федеральный перечень учебников

Допущено Министерством образования и науки РФ

Учитель:
Петушкова
Лариса Борисовна

Пояснительная записка

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции стандарта нового поколения по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, а на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Нормативно-правовая основа рабочей программы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р. требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- МБОУ «СОШ №1 г.Вытегры».

Цель физического воспитания в школе состоит в:

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

- ❖ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- ❖ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- ❖ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- ❖ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- ❖ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- ✓ реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- ✓ реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- ✓ соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- ✓ расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования

целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

✓ усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для усвоения основных знаний применяются следующие формы, методы и технологии обучения:

✓ Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

✓ Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопределенных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Срок реализации программы – 5 лет.

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, описание места учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, содержание учебного курса, тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты освоения учебного предмета.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. *Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, и материально-технической базой школы. Рабочая программа описывает содержание основных форм физической культуры в 5—9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из *четырёх взаимосвязанных частей*: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
- ✓ физическая культура (основные понятия)
- ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
 - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
 - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; лыжная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю (за учебный год – 102 часа). Общее число часов за 5 лет обучения составляет 510 часов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
Базовая часть		75	75	75	75	75
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
3	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
5	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
Вариативная часть		27	27	27	27	27
	Спортивные игры (волейбол)	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта 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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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, непринужденно.

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

✓ владение умениями: о 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»; проплыть 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 четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

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

(мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

✓ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: 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 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;

➤ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 культурной речью, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты

В 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 физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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.

2. Содержание учебного курса.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической

культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой,

прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Учебно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Зачетные и контрольные работы (в том числе)
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	
2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	В процессе урока	
«Физическое совершенствование»			

3	«Гимнастика с элементами акробатики»	18	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Перекаты в группировки. • Кувырок вперед, назад. • Стойка на лопатках. • Опорные прыжки.
4	«Легкая атлетика»	21	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Бег 30 метров • Бег 60 метров • Прохождение дистанции 1000 метров • Метание теннисного мяча с 3-5 шагов • Прыжки в длину с места, с разбега
5	«Спортивные игры»		
	Баскетбол	18	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча шагом, бегом, змейкой (со сменой рук) • Ловля и передача мяча различными способами. • Тест «Правила игры»
	Волейбол	27	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Стойка и передвижение игрока • Нижняя прямая подача. • Передача мяча сверху, двумя руками. • Прием мяча снизу. • Тест «Правила игры».
6	Лыжная подготовка	18	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Прохождение дистанции 3000 метров. • Подъемы, спуски, повороты

Календарно-тематическое планирование для 5 класса

№ урока п/п	Дата проведения урока (неделя)	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты УУД	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение урока	Домашнее задание	Коррекционно-развивающие задачи (для классов, занимающихся по АООП)
I Четверть – 24 урока Легкая атлетика – 11 часов							
1.		Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт, стартовый разгон. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	Высокий старт (15 – 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные:	Фишки	Комплекс №1 Терминология спринтерского бега	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростных качеств.
2.		Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Измерение результатов. Развитие	Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить	Секундомер фишки	Комплекс №1	Развивать внимание, зрительное восприятие через выполнение ОРУ. Развитие скоростных качеств.

		скоростных качеств.		компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.			
3.		Финиширование ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Высокий старт (15 – 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	Эстафетные палочки	Комплекс №1	Развивать внимание, зрительное восприятие через выполнение ОРУ. Развитие скоростных качеств
4.		Высокий старт (15-30 м). Бег (3 по 50 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты различных положений.	Высокий старт (15 – 30 м). Финиширование. Бег (3 * 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.	Эстафетные палочки	Комплекс №1 Правила соревнований в спринтерском беге.	Развивать внимание, зрительное восприятие через выполнение ОРУ. Развитие скоростных качеств
5.		Бег (60 м). на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.	Секундометр эстафетные палочки	Комплекс №1	Развивать внимание, зрительное восприятие через выполнение ОРУ. Развитие скоростных качеств
6.		Прыжок в	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор		Теннисны	Комплекс	Корректировать и

		длину. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков длину		е мячи	№1 Виды лёгкой атлетики	развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
7.		Прыжок в длину. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания		Теннисные мячи	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
8.		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках		Теннисные мячи	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.

		качеств. Правила соревнований в прыжках.						
9.		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании			Теннисные мячи	Комплекс №1 Правила соревнований в метании.	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
10.		Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости.	Бег (1000 м). Бег на дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости			Секундомер	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
11.		Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости.	Бег (1000 м). Бег на дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости			Секундомер	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
Должны демонстрировать:								
		Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки			
		Скоростные	Бег 30 м, с	5,6-5,2	6,0-5,4			

	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-180			
	К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100			
	К координации	Челночный бег 3x10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0			
Гимнастика (18 часов)							
12	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической	Фишки гимнастическая перекладина	Комплекс №1	Развитие силовых способностей	
13	Строевой шаг. Подъём переворотом в упор. Вис лёжа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей			Фишки гимнастическая перекладина	Комплекс №1 Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
14	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.			Гимнастические палки	Комплекс №1.	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
15	Строевые	Строевой шаг, размыкание и смыкание			Гимнасти	Комплекс	Корректировать и

		упражнения. ОРУ на месте без предметов. Вис лёжа. Вис присев. ОРУ с гимнастической палкой.	на месте. ОРУ на месте без предмета. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<p>культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. <u>Должны уметь:</u> выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперед слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.</p>	ческая перекладина, гимнастические палки	№1	развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
16		Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор. Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастической палкой.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предмета. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей		Гимнастическая перекладина, гимнастические палки	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
17		Вис лёжа. Вис присев. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей		Гимнастическая Перекладина	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
18		Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей		Гимнастические скамейки	Комплекс №1	Развитие координации
19		Прыжок ноги врозь. ОРУ без	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ без		Гимнастические	Комплекс №1	Развитие координации

		предметов. Упражнения на гимнастической скамейке.	предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		скамейки, гимнастический козёл		
20		Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Гимнастические скамейки, гимнастический козёл	Комплекс №1	Развитие координации
21		Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Гимнастические скамейки, гимнастический козёл, обручи	Комплекс №1	Развитие координации
22		Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Гимнастические скамейки, гимнастический козёл, обручи	Комплекс №1	Развитие координации
23		Прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса	Прыжок ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5 – 6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей		Обручи, гимнастический козёл	Комплекс №1	Развитие координации

		упражнений с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.					
24		Акробатика. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение композиции. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастические маты	Комплекс №1.	Развитие координации
II Четверть – 24 урока							
25		Инструктаж по ТБ. Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя. ОРУ с мячом Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей	Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. <u>Должны уметь:</u> выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.	Мячи, гимнастические маты	Комплекс №2. Олимпиада в Сочи.	Развитие координации
26		Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя. ОРУ с мячом Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастические маты	Комплекс №2.	Развитие координационных способностей
27		Комбинация из разученных приёмов.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов.		Мячи, гимнастические маты	Комплекс №2.	Развитие координационных способностей

		Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		маты		
28		Выполнение комбинация из разученных приёмов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастические маты	Комплекс №2. Кроссворд по теме: "Параолимпийское движение"	Развитие координационных способностей
29		Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Выполнение двух кувырков вперёд слитно. Выполнение комбинации ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастические маты	Комплекс №2.	Развитие координационных способностей
Должны демонстрировать:							
				Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
				Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5-6	12-15
				К гибкости	Наклон вперед из положения сед, см	5-7	10-12
Спортивные игры: баскетбол (18 часов)							
30		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через

		стойке. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	способностей. Правила игры в баскетбол	интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры			выполнение заданий с мячом.
31		Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
32		Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
33		Передача мяча одной рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

		способностей. Правила игры в баскетбол.		техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. <i>Личностные:</i> проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры <i>Метапредметные:</i> - <i>познавательные:</i> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - <i>коммуникативные:</i> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.			
34		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
35		Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением м. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
36		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей. Терминология	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

		баскетбола.					
37		Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей.	<p>- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
38		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
39		Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
40		Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления.. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

		нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	координационных способностей				
41		Бросок одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
42		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи в тройках.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча в тройках в движении и со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
43		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №3.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

44		Позиционное нападение через заслон. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №3.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
45		Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2*1). Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1) Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
46		Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1) Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №3.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
47		Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1) Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1) Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №3.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

		ых способностей					
III Четверть – 30 уроков Лыжная подготовка (18 часов)							
48		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	Теоретические сведения .Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической	лыжи	Правила ухода за лыжным инвентарём	Развитие физических качеств. Развивать внимание
49		Одновременный и двухшажный ход. Дистанция 1,5 км.	Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км		лыжи	Зимние игры на лыжах	Развитие физических качеств. Развивать внимание
50		Одновременный и бесшажный ход. Дистанция 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение) Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км		лыжи	Виды соревнований на лыжах	Развитие физических качеств. Развивать внимание
51		Одновременный и бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5 – 2 км	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У).Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5 – 2 км		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
52		Подъёмы. Прохождение дистанции до 2 км.	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
53		Подъёмы. Торможение плугом.	Торможение плугом. «Подъем елочкой». Дистанция 2 км		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
54		Подъем	Торможение и повороты	лыжи	Катание с	Развитие	

		«елочкой». Дистанция 2 км. Игра «С горки на горку»	переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра «С горки на горку»	<p>культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.</p> <p><u>Должны уметь:</u> передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом; выполнять подъем «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u> технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени.</p>		горки в стойке.	физических качеств. Развивать внимание
55		Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
56		Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
57		Лыжные гонки – 2 км. Эстафеты	Лыжные гонки – 2 км. Эстафеты.		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
58		Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
59		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км	Правила самостоятельного выполнения и проверки домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
60		Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание

61		Попеременный и одновременный лыжные ходы. Игры на склоне.	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
62		Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов и торможений.	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов и торможений.		лыжи	Катание на лыжах изученным способом. Рассказ о зимнем виде спорта.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
63		Подъемы и спуски. Игра «Салки на лыжах».	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Салки на лыжах».		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
64		Передвижение по дистанции 3 км. Зимние забавы	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции 3 км. Зимние забавы		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
65		Передвижение по дистанции 3 км. Зимние забавы	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
Спортивные игры: волейбол (27 часов)							
66		Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

		и над собой.		и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и			
67		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом
68		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом
69		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом..
70		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом

71		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону, через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
72		Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
73		Стойки и передвижения игрока. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
74		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
75		Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие

		нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам				внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
76		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
77		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
IV Четверть – 27 уроков							
78		Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

79		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
80		Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	- коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
81		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0) Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0) Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
82		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после	Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через

		Позиционное нападение (6 – 0) Игра по упрощенным правилам	подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0) Игра по упрощенным правилам	<u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.			выполнение заданий с мячом.
83		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<u>Предметные:</u> <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
84		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
85		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

		подача мяча.					
86		Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
87		Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
88		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
89		Нижняя прямая	Стойки и передвижения игрока.		В\б мячи,	Комплекс	Развитие

		подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		в\б сетка, стойки	№4	скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
90		Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
91		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
92		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного

		партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				восприятия через выполнение заданий с мячом.
Лёгкая атлетика (10 ч.)							
93		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (15 – 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять	Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
94		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Старты из различных положений		Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
95		Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.	Высокий старт (15 – 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений		Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
96		Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.	Высокий старт (15 – 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
97		Бег (60 м) на	Бег (60 м) на результат. Специальные	Секундом	Комплекс	Развитие	

		результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.	ер, фишки	№4	скоростных качеств
98		Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств.	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту		Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
99		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ.	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Правила соревнований в метании мяча.		Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
100		Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств

		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.					
101		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
102		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
Должны демонстрировать:							
		Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки		
		Скоростные	Бег 30 м, с	5,6-5,2	6,0-5,4		
		Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-180		
		К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100		
		К координации	Челночный бег 3x10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0		

Учебно-тематический план для 6 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Зачетные и контрольные работы (в том числе)
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	
2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	В процессе урока	
«Физическое совершенствование»			
3	«Гимнастика с элементами акробатики»	18	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Перекаты в группировки. • Кувырок вперед, назад. • Стойка на лопатках. • Опорные прыжки.
4	«Легкая атлетика»	21	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Бег 30 метров • Бег 60 метров • Прохождение дистанции 1000 метров • Метание теннисного мяча с 3-5 шагов • Прыжки в длину с места, с разбега
5	«Спортивные игры»		
	Баскетбол	18	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча шагом, бегом, змейкой (со сменой рук) • Ловля и передача мяча различными способами. • Тест «Правила игры»
	Волейбол	27	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Стойка и передвижение игрока • Нижняя прямая подача. • Передача мяча сверху, двумя руками. • Прием мяча снизу. • Тест «Правила игры».
6	Лыжная подготовка	18	Сдача нормативов: <ul style="list-style-type: none"> • Прохождение дистанции 3000 метров. • Подъемы, спуски, повороты

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

№ урока п/п	Дата проведения урока (неделя)	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты УУД	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение урока	Домашнее задание	Коррекционно-развивающие задачи (для классов, занимающихся по АООП)
І Четверть – 24 урока Легкая атлетика – 11 часов							
1.		Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт, стартовый разгон. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	Высокий старт (15 – 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные:	фишки	Комплекс №1 Терминология спринтерского бега	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростных качеств.
2.		Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Измерение результатов. Развитие скоростных	Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно	Секундометр фишки	Комплекс №1	Развивать внимание, зрительное восприятие через выполнение ОРУ. Развитие скоростных качеств.

		качеств.		излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.			
3.		Финиширование ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Высокий старт (15 – 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	Эстафетные палочки	Комплекс №1	Развивать внимание, зрительное восприятие через выполнение ОРУ. Развитие скоростных качеств
4.		Высокий старт (15-30 м). Бег (3 по 50 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты различных положений.	Высокий старт (15 – 30 м). Финиширование. Бег (3 * 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.	Эстафетные палочки	Комплекс №1 Правила соревнований в спринтерском беге.	Развивать внимание, зрительное восприятие через выполнение ОРУ. Развитие скоростных качеств
5.		Бег (60 м). на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.	Секундометр эстафетные палочки	Комплекс №1	Развивать внимание, зрительное восприятие через выполнение ОРУ. Развитие скоростных качеств
6.		Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в		Теннисные мячи	Комплекс №1	Корректировать и развивать

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков длину			Виды лёгкой атлетики	слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
7.		Прыжок в длину. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания		Теннисные мячи	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
8.		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках		Теннисные мячи	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.

		Правила соревнований в прыжках.					
9.		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		Теннисные мячи	Комплекс №1 Правила соревнований в метании.	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
10.		Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости.	Бег (1000 м). Бег на дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		секундометр	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
11.		Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости.	Бег (1000 м). Бег на дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		секундометр	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание понятий. Развитие скоростно-силовых качеств.
Должны демонстрировать:							
		Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки		
		Скоростные	Бег 30 м, с	5,6-5,2	6,0-5,4		
		Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-180		
		К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100		
		К координации	Челночный бег 3х10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0		

Гимнастика (18 часов)							
12		Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых	Фишки гимнастическая переклады на	Комплекс №1	Развитие силовых способностей
13		Строевой шаг. Подъём переворотом в упор. Вис лёжа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей		Фишки гимнастическая переклады на	Комплекс №1 Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
14		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.		Гимнастические палки	Комплекс №1.	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
15		Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предмета. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).		Гимнастическая переклады на,	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через

		Вис лёжа. Вис присев. ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<p>видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. <u>Должны уметь:</u> выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.</p>	гимнастические палки		воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
16		Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор. Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастической палкой.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предмета. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей		Гимнастическая перекладина, гимнастические палки	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
17		Вис лёжа. Вис присев. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей		Гимнастическая перекладина	Комплекс №1	Корректировать и развивать слуховое восприятие через воспроизведение и запоминание упражнений. Развитие силовых способностей.
18		Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей		Гимнастические скамейки	Комплекс №1	Развитие координации
19		Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической скамейке.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Гимнастические скамейки, гимнастический козёл	Комплекс №1	Развитие координации
20		Прыжок ноги	Прыжок ноги врозь (козел в ширину,	Гимнасти	Комплекс	Развитие	

		врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	высота 100 – 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		ческие скамейки, гимнастический козёл	№1	координации
21		Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Гимнастические скамейки, гимнастический козёл, обручи	Комплекс №1	Развитие координации
22		Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Гимнастические скамейки, гимнастический козёл, обручи	Комплекс №1	Развитие координации
23		Прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5 – 6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей		Обручи, гимнастический козёл	Комплекс №1	Развитие координации

24		Акробатика. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационн ых способностей.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение композиции. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастич еские маты	Комплекс №1.	Развитие координации
II Четверть – 24 урока							
25		Инструктаж по ТБ. Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя. ОРУ с мячом Развитие координационн ых способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей	<i>Предметные:</i> <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. <u>Должны уметь:</u> выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.	Мячи, гимнастич еские маты	Комплекс №2. Олимпиад а в Сочи.	Развитие координации
26		Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя. ОРУ с мячом Развитие координационн ых способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастич еские маты	Комплекс №2.	Развитие координационных способностей
27		Комбинация из разученных приёмов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационн ых способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастич еские маты	Комплекс №2.	Развитие координационных способностей

28		Выполнение комбинация из разученных приёмов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастические маты	Комплекс №2. Кроссворд по теме: "Параолимпийское движение"	Развитие координационных способностей
29		Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. Выполнение комбинации ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей		Мячи, гимнастические маты	Комплекс №2.	Развитие координационных способностей

Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5-6	12-15
К гибкости	Наклон вперед из положения сед, см	5-7	10-12

Спортивные игры: баскетбол (18 часов)

30		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Развитие координационных способностей. Правила игры в	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом; проявлять интерес к занятиям физической культурой и спортом; соблюдать правила поведения в общественных местах; бережно относиться к имуществу своего учебного заведения.	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
----	--	--	---	--	-----------------	--------------	--

		баскетбол.		перенапряжения средствами физической культуры			
31		Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
32		Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
33		Передача мяча одной рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
34		Бросок мяча одной рукой от	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке.	<u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных

		плеча в движении после остановки. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	(волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. <i>Личностные:</i> проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры <i>Метапредметные:</i>			качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
35		Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением м. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	- <i>познавательные:</i> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. <i>коммуникативные:</i> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. <i>регулятивные:</i> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
36		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
37		Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания,

		движении. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей.	мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей.	деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.			зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом..
38		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей	<i>Предметные:</i> <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.	Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
39		Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
40		Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления.. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 * 2, 3 * 3). . Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

41		Бросок одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
42		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи в тройках.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча в тройках в движении и со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
43		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №3.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
44		Позиционное нападение через заслон. Передачи мяча в тройках в	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в		Фишки, б/б мячи	Комплекс №3.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания,

		движении со сменой места. Развитие координационных способностей.	тройках в движении и со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей				восприятия через выполнение заданий с мячом.
45		Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2*1). Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1) Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №2.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
46		Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1) Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №3.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
47		Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1) Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении и со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1) Развитие координационных способностей		Фишки, б/б мячи	Комплекс №3.	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
III Четверть – 30 уроков Лыжная подготовка (18 часов)							

48		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	Теоретические сведения .Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в	лыжи	Правила ухода за лыжным инвентарём.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
49		Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1,5 км.	Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км		лыжи	Зимние игры на лыжах	Развитие физических качеств. Развивать внимание
50		Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение) Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км		лыжи	Виды соревнований на лыжах	Развитие физических качеств. Развивать внимание
51		Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5 – 2 км	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У).Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5 – 2 км		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
52		Подъёмы. Прохождение дистанции до 2 км.	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
53		Подъёмы. Торможение плугом.	Торможение плугом. «Подъем елочкой». Дистанция 2 км		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
54		Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра «С горки на горку»	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра «С горки на горку»		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
55		Повороты	Теоретические сведения. Применение		лыжи	Катание	Развитие

		переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км	лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км	<p>самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.</p> <p><u>Должны уметь:</u> передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u> технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени.</p>		на лыжах изученным способом.	физических качеств. Развивать внимание
56		Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
57		Лыжные гонки – 2 км. Эстафеты	Лыжные гонки – 2 км. Эстафеты.		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
58		Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
59		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км	Правила самостоятельного выполнения и проверки домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
60		Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
61		Попеременный и одновременный лыжные ходы. Игры на склоне.	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.		лыжи	Катание с горки в стойке.	Развитие физических качеств. Развивать внимание

62		Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов и торможений.	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов и торможений.		лыжи	Катание на лыжах изученным способом. Рассказ о зимнем виде спорта.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
63		Подъемы и спуски. Игра «Салки на лыжах».	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Салки на лыжах».		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
64		Передвижение по дистанции 3 км. Зимние забавы	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции 3 км. Зимние забавы		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
65		Передвижение по дистанции 3 км. Зимние забавы	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы		лыжи	Катание на лыжах изученным способом.	Развитие физических качеств. Развивать внимание
Спортивные игры: волейбол (27 часов)							
66		Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	УУД: <i>Личностные:</i> проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
67		Стойки и передвижения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в		В\б мячи, в\б сетка,	Комплекс №3	Развитие скоростных

		игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.	стойки		качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
68		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
69		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
70		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
71		Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону, через		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие

		Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону, через сетку.	сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	(волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.			внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
72		Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
73		Стойки и передвижения игрока. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
74		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
75		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через

		мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам				выполнение заданий с мячом.	
76		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
77		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
IV Четверть – 27 уроков								
78		Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	УУД: <i>Личностные:</i> проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №3	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
79		Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу			В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие

		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	культуры Метапредметные: - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.			внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
80		Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
81		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0) Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0) Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
82		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0) Игра по	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0) Игра по упрощенным правилам	Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

		упрощенным правилам		перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.			
83		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i><u>Предметные:</u></i> <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.	В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	В\б мячи, в\б сетка, стойки		Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.	
85	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	В\б мячи, в\б сетка, стойки		Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.	
86	Эстафеты.	Стойки и передвижения игрока.	В\б мячи,		Комплекс	Развитие	

		Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		в\б сетка, стойки	№4	скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
87		Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
88		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
89		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания,

		удар после подбрасывания мяча партнером.	поддачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
90		Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
91		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.
92		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой		В\б мячи, в\б сетка, стойки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств. Развитие внимания, зрительного восприятия через выполнение заданий с мячом.

		нападения. Игра по упрощенным правилам	нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
Лёгкая атлетика (10 ч.)							
93		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (15 – 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	УУД: Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: - <i>познавательные:</i> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - <i>коммуникативные:</i> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - <i>регулятивные:</i> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень	Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
94		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Старты из различных положений		Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
95		Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.	Высокий старт (15 – 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
96		Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.	Высокий старт (15 – 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
97		Бег (60 м) на результат. Специальные беговые	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		Секундом ер, фишки	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств

		упражнения. Развитие скоростных качеств.		работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.			
98		Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств.	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	<i>Предметные:</i> <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.	Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
99		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ.	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-беговых качеств. Правила соревнований в метании мяча.		Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
100		Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств

		скоростно-силовых качеств.						
101		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
102		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Теннисные мячи, стойки для прыжков в высоту	Комплекс №4	Развитие скоростных качеств
Должны демонстрировать:								
		Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки			
		Скоростные	Бег 30 м, с	5,6-5,2	6,0-5,4			
		Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-180			
		К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100			
		К координации	Челночный бег 3x10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0			

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7

	перекладине	13	1	5 - 6	8
	из вися	14	2	6 - 7	9
		15	3	7 - 8	10

Девочки

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из вися лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17

			15	5	12 - 13	16
--	--	--	----	---	---------	----