**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1 имени П.М. Стратийчука»**

**с. Курсавка Андроповского района Ставропольского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  29августа 2017 года  Протокол № 1 | Рассмотрена на заседании  Управляющего совета  29августа 2017 года  Протокол № 1 | Утверждаю  Директор МБОУ СОШ № 1  имени П. М. Стратийчука  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. Г. Савина  Приказ № 109  от «29» августа 2017года |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 5-7 классов.**

**Срок реализации: 2017 – 2020 г.г.**

**Программа составлена методическим объединением учителей физической культуры, ОБЖ, технологии**

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

1. ФГОС НОО, ФГОС ООО.

2. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №1 им. П. М. Стратийчука с. Курсавка, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №1 им. П. М. Стратийчука с. Курсавка.

3. Программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре 5-9 классов под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательства М.: Просвещение, 2014г.

Данная рабочая программа предназначена для учителей физической культуры.

Планируемые результаты освоения ООП

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** освоения учебного предмета «физическая культура».

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

*В области познавательной культуры:*

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

*В области нравственной культуры:*

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

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*Предметные результаты:* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

*Предметные результаты* проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры*:

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5 класс.**

**Ученик научится:**

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

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

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

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

**Ученик получит возможность научиться:**

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

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

**6 класс**.

**Ученик научится:**

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

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

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

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

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

**Ученик получит возможность научиться:**

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

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

**7 классы**. **Ученик научится:**

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

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

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

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

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

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

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

**Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

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

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**8 класс**.

**Ученик научится:**

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

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

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

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

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

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

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**9 класс.**

**Выпускник научится:**

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

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

*Физическое совершенствование*

**Выпускник научится:**

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»:**

**Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре в 5–9 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *в процессе урока* | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры:  баскетбол  волейбол | 30  14  16 | 30  14  16 | 30  14  16 | 30  14  16 | 30  14  16 |
| 1.3 | Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **27** | **27** | **27** | **27** | 24 |
| 2.1 | Спортивные и подвижные игры:  баскетбол  волейбол  мини-футбол | 17  7  4  6 | 17  7  4  6 | 17  7  4  6 | 17  7  4  6 | 16  6  4  6 |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 |
|  | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **102** |

Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Мини-футбол. Технико – тактические приемы и элементы игры Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

**Естественные основы**

***5–6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***7–8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***5–6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7–8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5–6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7–8 классы.*** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

***5–6 классы.*** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7–8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5–7 класс*ы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8–9 классы*.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***5–9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5–9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

По физической культуре

Класс 5

Учителя: Крылова М.Е., Добыш Е.Л., Венедиктова Н.Н.

Количество часов: всего105 часов; в неделю 3 часа;

Учебник: Линия учебников И. Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура» Москва: «Просвещение», 2011 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** |
| 1 | Легкая атлетика | ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, формировать собственное мнение и позицию, ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи, использовать общие приемы решения поставленных задач слушать учителя, ориентироваться  в разнообразии способов решения | демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, низкого старта, демонстрировать  технику, бегать на короткую дистанцию, осваивать технику беговых упражнений, метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность, описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений, бегать с максимальной скоростью | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника, ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата, проявлять выдержку, самообладание, владеть знаниями |  |
| 2 | ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье |  |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м на результат. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |
| 4 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  |
| 5 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м на результат. |  |
| 6 |  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | поставленной задачи,  планировать свои дей-ствия в соответствии с поставленной задачей, формировать собственное мнение и позицию, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, выделять и формулировать познавательные задачи, в про-цессе освоения и устранять характерные ошибки, договарива-ться и приходить к об-щему решению, оценивать правильность выполнения учебных задач, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдать правила безопасности, выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач, оценивать правильность выполнения действий, формулировать собственное мнение и позицию, оценивать правильность выполнения действий | 30м,60м, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча, выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, применять разученные упражнения для развития выносливости, овладеть организаторскими умениями, применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, бегать в равномерном темпе до 12 минут, описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности, вести наблюдение за динамикой своего развития, раскрывать значение легкоатлетических упражнений, самостоятельно проводить разминку, знать историю легкой атлетики, запомнить имена выдающихся спортсменов | об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, измерять и оформлять личные результаты |  |
| 7 |  | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |
| 8 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег (по кругу, линейные, встречные). |  |
| 9 |  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 10 |  | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат. |  |
| 11 |  | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 12 |  | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 13 |  | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 14 |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости |  |
| 15 |  | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |
| 16 |  | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |
| 17 | легкая атлетика | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений, владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий, ставить вопросы, обращаются за помощью |  |  |  |
| 18 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |
| 19 | Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 6 минут на результат. |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |
| 21 | спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, волейбол | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | выделять и формулировать познавательные задачи, использовать  общие приёмы решения задач, анализировать двигательные действия, ставить новые задачи | Описывать, демонстрировать технические элементы игр (перемещения, ловля и передачи, броски, подача, удары по мячу и т.д.) | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, навыки сотрудничества в разных ситуациях, личностные качества в процессе игровой деятельности |  |
| 22 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры |  |
| 23 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры |  |
| 24 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры |  |
| 25 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры |  |
| 26 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры |  |
| 27 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры |  |
| 28 | баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | выделять и формулировать познавательные задачи, использовать  общие приёмы решения задач, анализировать двигательные действия, ставить новые задачи, использовать  общие приёмы решения задач, устранять ошибки; соблюдать технику безопасности, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, планировать свои | изучать историю баскетбола, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, знать имена выдающихся баскетболистов, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, технику ловли и передачи мяча; демонстрировать технику передвижения, технику ловли и передачи мяча; описывать и демонстрировать технику ведения мяча; описывать и демонстрировать технику бросков мяча; |  |
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |
| 30 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |
| 31 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко-ординационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий |  |
| 32 | баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | действия в соответствии с учебной задачей, уважать соперника, уметь работать в команде; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, в процессе освоения игровых действий, проявлять интерес к новому учебному материалу, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, управлять своими эмоциями | описывать технику вырывания и выбивания мяча, моделировать технику освоенных игровых приемов, понимать и выполнять тактические действия, выполнять и соблюдать правила игры, осуществлять помощь в судействе, моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, навыки сотрудничества в разных ситуациях, личностные качества в процессе игровой деятельности |  |
| 33 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 34 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |
| 35 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |
| 36 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 37 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскет-бол. Развитие координационных качеств |  |
| 38 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 39 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 40 | баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, в процессе освоения игровых действий, проявлять интерес к новому учебному материалу, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, управлять своими эмоциями | моделировать технику освоенных игровых приемов, понимать и выполнять тактические действия, выполнять и соблюдать правила игры, осуществлять помощь в судействе, моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, навыки сотрудничества в разных ситуациях, личностные качества в процессе игровой деятельности |  |
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 42 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 43 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |
| 44 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 45 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 46 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |
| 47 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 49 | волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | использовать  приемы решения поставленных задач, контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий, ставить новые учебные задачи, контролировать свои действия, анализировать двигательные действия, устранять ошибки, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий, контролировать свои действия, соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять | знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов, владеть основными приемами игры в волейбол, овладеть стойками игрока, описывать и выполнять основные способы передвижения, выполнять специально подобранные упражнения, описывать и выполнять основные способы передвижения, осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками, выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости, выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях, выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук и ног, осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом, выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища, описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки, выполнять правила игры, овладевать терминоло- | проявлять интерес к новому учебному материалу, навыки сотрудничества в разных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, оце­нивать собствен­ные результаты |  |
| 50 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола |  |
| 51 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола |  |
| 52 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола |  |
| 53 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 54 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 55 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 56 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол |  |
| 57 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 58 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 59 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 60 | волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | типичные ошибки,  управлять своими эмоциями, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой | гией, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм**,** отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы. |  |  |
| 61 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 62 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 63 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 64 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 65 | гимнастика | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ | ставить новые задачи, выбирать наиболее эффективные способы решения задач, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений, владеть умениями выполнения прикладных упражнений, контролировать свои действия, осуществлять самостраховку, планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности, организовывать учебное | четко выполнять организующие команды и приемы, осваивать упражнения по развитию координации, четко выполнять строевые приемы, выполнять перекаты, осваивать простые висы, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости, демонстрировать варианты перекатов, осваивать смешанные висы, оказывать страховку и помощь во время занятий, использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств  и гибкости, описывать  и демонстриро- | изучать историю гимнастики, проявлять интерес к новому учебному материалу, максимально проявлять свои физические способности, прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты, применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий, проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |  |
| 66 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей |  |
| 67 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей |  |
| 68 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей |  |
| 69 | ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Комбинация в равновесии. Развитие силовых способностей |  |
| 70 | гимнастика | ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Комбинация в равновесии. Развитие силовых способностей | сотрудничество, осуществлять контроль своей деятельности, анализировать двигательные действия, устранять ошибки, организовывать учебное сотрудничество, планировать и регулировать свою деятельность, уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, формировать собственное мнение и позицию,  обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, вза-имодействовать со сверстниками в процессе упражнений, формулировать, отстаивать свое мнение, обсуждать содержание и результаты, грамотно  излагать собственную точу зрения, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. | вать технику кувырка вперед, описывать технику опорного прыжка, демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом, описывать  и демонстрировать технику кувырка назад,  описывать  и демонстрировать  «мост» из положения лежа на спине,  демонстрировать упражнения со скакалкой, выполнять опорный прыжок на результат, составлять и демонстрировать простейшие комбинации, использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития ско-ростно-силовых качеств  и гибкости, знать правила соревнований по гимнастике, раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, оказывать страховку |  |  |
| 71 | ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну с различными заданиями и повторами. Развитие силовых способностей |  |
| 72 | ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ходьба по бревну с различными заданиями и повторами. Комбинация в равновесии. Эстафеты с элементами в равновесии и акробатики. Развитие силовых способностей |  |
| 73 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 74 | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ  в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 75 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 76 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 77 | Круговая тренировка. Полоса препятствий. Эстафеты. |  |
| 78 | Круговая тренировка. Полоса препятствий. Эстафеты. |  |
| 79 |  | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |  |  |  |
| 80 |  | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». | выделять и формулировать познавательные задачи, выявлять и устранять характерные ошибки, анализировать двигательные действия, ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи,  регулятивные: соблюдать технику безопасности, планировать свои действия, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия, выбирать индивидуальный режим нагрузки  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения легкоатлетических упражнений,  обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту), правила соревнований по бегу, накладывать повязки, описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», описывать и демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м, осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей, моделировать вариативное исполнение метательных упражнений, демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений, бегать 60 м на результат, знать  метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат, знать правила соревнований по метанию, овладевать техникой длительного бега, бегать 1000 м на результат, овладеть организаторскими умениями, вы- | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-сило-вых, скоростных способностей, выносливости, оце­нивать собствен­ные результаты,  прояв­лять максимально физические качества и оце­нивать собствен­ные результаты,  навыки сотрудничества,  готовность к саморазвитию и самообразованию |  |
| 81 |  | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 82 |  | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 83 |  | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 84 |  | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 85 |  | Равномерный бег 10 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |
| 86 |  | Равномерный бег 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Бег 6 минут на результат. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |
| 87 |  | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |
| 88 |  | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости |  |
| 89 |  | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |
| 90 |  | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |
| 91 |  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных и. п. |  |
| 92 |  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье |  |
| 93 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м на результат. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  |
| 94 | Легкая атлетика | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  | полнять тесты (прыжок в длину с места), овладеть организаторскими умениями, выполнять тесты (бег 30м), выполнять тесты (челночный бег 3х10 м), |  |  |
| 95 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м на результат. |  |
| 96 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |
| 97 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |
| 98 | Прыжок в длину с 5–7 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 99 | Прыжок в длину с 5–7 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 100 | спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, волейбол | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | выделять и формулировать познавательные задачи, использовать  общие приёмы решения задач, анализировать двигательные действия, ставить новые задачи | Описывать, демонстрировать технические элементы игр (перемещения, ловля и передачи, броски, подача, удары по мячу и т.д.) | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, навыки сотрудничества в разных ситуациях, личностные качества в процессе игровой деятельности |  |
| 101 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 102 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 103 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 104 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 105 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |

Класс 6

Учителя: Крылова М.Е., Добыш Е.Л.

Количество часов: всего105 часов; в неделю 3 часа;

Учебник: Линия учебников И. Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура» Москва: «Просвещение», 2011 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** |
| 1 | Легкая атлетика | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Многоскоки. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи,  формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата, предвидеть возможности получения конкретного результата, удерживать учебную задачу;  коррекция - вносить изменения в способ действия, контроль и самоконтроль -  сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ориентироваться в разнообразии способов решения,  прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата, целеполагание - удерживать учебную задачу;  получать и обрабатывать информацию; ориентироваться в разнообразии способов выполнения задания, узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебного предмета выбирать наиболее эффективные способы дейст- | Знать: историю физической культуры, Олимпийских игр древности, ТБ, термины: «дистанция», «ускорение», «спринтерский бег», «бег по дистанции», «прыгучесть», «коридор», «выносливость», «круговая тренировка», индивидуальный режим физической нагрузки, правила соревнований, технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять ошибки, применение беговых упражнений для развития физических качеств, технику выполнения прыжковых упражнений, устранять характерные ошибки, как выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по чсс, технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки, описание техники метательных упражнений для развития физических способностей, правила передачи эстафетной палочки, термин: «передача в коридоре», правила взаимодействия со сверстниками в | осознание своей этнической и национальной принадлежности  ее позитивном влиянии на развитие человека, уважительное отношение к истории и культуре других народов, готовность следовать нормам здоровье- сберегающего поведения, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели, адекватная мотивация учебной деятельности. принятие образа «хорошего ученика» |  |
| 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м на результат. Бег по дистанции (40–50 м). Прыжок в длину с 7–9 шагов. Развитие скоростных качеств. |  |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м. Бег 30 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. |  |
| 4 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат. Бег 30 м, бег с ускорением 40–50 м. |  |
| 5 | ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м на результат. Эстафеты. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Челночный бег 3х10 м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |  |
| 6 | ОРУ; специальные беговые упражнения. Эстафеты. Челночный бег 4х9 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов |  |
| 7 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 4х9 м на результат. Бег 200 м, 60 м, 400м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений |  |
| 8 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Бег 400 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Эстафеты. Развитие скоростных качеств |  |
| 9 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7–9 шагов на результат. Эстафета по кругу на отрезках 60 – 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину |  |
| 10 | Легкая атлетика | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 7 – 8 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | вий, осознанно строить сообщения в устной форме, информационные - получать и обрабатывать информацию; ориентироваться в разнообразии способов действий; проявлять активность во взаимодействии, участвовать в диалоге на уроке, формулировать собственное мнение и позицию, взаимодействии с др. уч-ся, взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию | процессе совместного освоения беговых упражнений, как регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей, разученные упражнения для развития выносливости, комплексы упражнений для организации самостоятельных тренировок, Научиться: раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. |  |  |
| 11 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 500 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Кросс до 9 минут. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. |  |
| 12 | Специальные беговые упражнения. Терминология метания. Метание малого мяча на дальность. Кросс до 10 минут. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. расстояние. Круговые и линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости |  |
| 14 | ОРУ. Бег 1000 м (мин) на результат. Спортивные игры. Метание малого мяча на дальность. Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости |  |
| 15 | ОРУ. Бег 1500 м (мин) на результат. Спортивные игры. Терминология кроссового бега Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости |  |
| 16 | ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Метание малого мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |
| 17 | Равномерный бег 5 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег 6 минут на результат. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости |  |
| 18 | ОРУ. Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Метание малого мяча на дальность, на результат. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости |  |
| 19 | ОРУ. Кросс 2000 м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |
| 20 | спортивные игры | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |  |  |  |
| 21 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 22 | спортивные игры | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  | Знать: как выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её, комплексы упражнений для организации самостоятельных тренировок, ТБ. |  |  |
| 23 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 24 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 25 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 26 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 27 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 28 | баскетбол | Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафные броски. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Знать: ТБ, понятия правила игры, гигиену тела, одежды. Основные технические действия. Термины: «техника», «тактика», «жонглирование», «двойной шаг», основные технические действия, правила соревнований, значение развития двигательных физических качеств для укрепления здоровья и основных систем организма, | Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр, осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности, двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр |  |
| 29 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафные броски. Игра в баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |  |
| 30 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |  |
| 31 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафные броски. Взаимодействия 2х2, 2х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |  |
| 32 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |
| 33 |  | Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. | моделировать технику игровых действий и приемов, запоминать технику игровых действий, правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх, проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр | Знать физические качества и принципы их развития, правила взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения учебных заданий, развитие физических качеств на уроках баскетбола, научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами, выполнять ведение мяча с разной скоростью | принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. |  |
| 34 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 55, 33. Развитие координационных способностей. |  |
| 35 | Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра 55, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |
| 36 | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: бросок по кольцу после ведения мяча. Игра 55, 33. Развитие координационных способностей. |  |
| 37 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |
| 38 | Стойка и передвижение 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 на месте и в движении. Развитие координационных способностей. |  |
| 39 | Круговая тренировка |  |
| 40 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |
| 41 |  | Круговая тренировка | выделять и формулировать познавательные задачи, использовать  общие приёмы решения задач, анализировать двигательные действия, ставить новые задачи, использовать  общие приёмы решения задач, устранять ошибки | Описывать, демонстрировать технические элементы игр (перемещения, ловля и передачи, броски) | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, навыки сотрудничества в разных ситуациях, личностные качества в процессе игровой деятельности |  |
| 42 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |
| 43 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |
| 44 | Круговая тренировка |  |
| 45 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 46 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 47 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 48 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 49 | волейбол | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | применять правила подбора одежды для занятий волейболом, уважительно относиться к партнеру, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, использовать игру волейбол  в организации активного отдыха, уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь, | Научиться правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол и  развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста, технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху, качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой, технике приема и передачи мяча, и  технике прямой нижней подачи | организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осуществлять судейство игры  . |  |
| 50 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни |  |
| 51 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |  |
| 52 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |  |
| 53 | волейбол | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | моделировать технику действий  и приемов волейболиста, игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи.  Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол, развить  двигательные качества волейбола в  самой игре. Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | описывать технику игровых действий и приемов волейбола. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях |  |
| 54 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |
| 55 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. 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 |  |
| 56 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. 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 |  |
| 57 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. 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 партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |
| 58 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. 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 |  |
| 59 | волейбол | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. 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 | принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола, соблюдать правила безопасности, строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние, развить  двигательные качества волейбола в  самой игре. | описывать технику игровых действий и приемов волейбола, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях, осуществлять судейство игры. |  |
| 60 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. 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 |  |
| 61 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 62 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 63 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 64 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 65 | гимнастика | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Опорные прыжки. Эстафеты. Развитие силовых способностей | проводить самостоятельно  занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой, выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости, классифицировать физические упражнения по их | Уметь составлять небольшие акробатические композиции, простейшие вися и упоры, строевые упражнения, опорные прыжки, упражнения в равновесии, элементы акробатики, демонстрировать комплекс упражнений по акробатике; уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах, выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки при | Описывать технику упражнений прикладной направленности, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, осваивать технику прыжков через длинную и короткую скакалку, универсальные умения при выполнении организующих упражнений, технику акробатических упражнений, активно включаться |  |
| 66 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Подтягивание в висе. Эстафеты. Опорные прыжки. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей |  |
| 67 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Опорные прыжки. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |
| 68 | Выполнение на технику. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Выполнение подтягивания в висе. Опорные прыжки. Прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Развитие силовых способностей |  |
| 69 | гимнастика | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | функциональной направленности, самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их, уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь, выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений,  при лазанье по канату, демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений, описывать технику упражнений с предметами, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, гимнастических упражнений, взаимодействие в парных и групповых упражнениях, строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом | выполнении прыжков на скакалке. Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях |  |
| 70 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 71 | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 72 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Метание мяча 1 кг на результат. Упражнение в равновесии. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 73 | ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |  |
| 74 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание наклонной гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей |  |
| 75 | Упражнение в равновесии. ОРУ в движении. Эстафеты. Преодоление препятствий прыжком. Развитие координационных способностей |  |
| 76 | Полоса препятствий. Вис на перекладине. Развитие координационных способностей |  |
| 77 | Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие координационных способностей |  |
| 78 | Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие координационных способностей |  |
| 79 | Легкая атлетика | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ТБ. |  |  |  |  |
| 80 | Легкая атлетика | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. | включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, применять упражнения  с малым мячом для развития физических качеств, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать выполнение метания малого мяча, демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки, соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых, беговых упражнений, упражнений в метании малого мяча | Научиться технике разбега  прыжка в высоту способом перешагиванием, толчку, переходу через планку и приземлению, правильно выполнять специальные беговые упражнения, метанию теннисного мяча, стартовому разгону, бегать 60 м. на результат, разбегу в прыжках в длину, прыжку в длину с разбега 11-15 шагов, метанию мяча на дальность, эстафете с палочкой, правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения, распределять силы при длительном беге на дистанции, развивать выносливость. | Описывать технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, технику прыжка в длину с разбега, метания мяча разными способами, передачи эстафетной палочки и бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, выносливости.батикипоры, строевые упражнения, опорные прыжки, упражнения в равновесии уметь объяснить способы развития скоростных способностей, технику прыжков в длину с разбега и с места, метания малого мяча на дальность, бега на выносливость, знать способы выполнения разных беговых упражнений |  |
| 81 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 82 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 83 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 84 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с 5–7 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге |  |
| 85 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. Прыжки в длину с места на результат, с 5–7 шагов разбега. |  |
| 86 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м на результат. |  |
| 87 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат, 60 м, 200 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений |  |
| 88 | Челночный бег 4х9 м на результат. Эстафеты. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Тройной прыжок. Развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, выносливости. |  |
| 89 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м (мин) на результат. Эстафеты. Многоскоки. Прыжок в длину с 5–7 шагов разбега. Развитие скоростных качеств |  |
| 90 | Легкая атлетика | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Прыжок в длину с 5–7 шагов разбега на результат. Бег 500 м. Развитие скоростных качеств | применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки, соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых, беговых упражнений, | распределять силы при длительном беге на дистанции, развивать выносливость. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать способы выполнения разных беговых упражнений |  |
| 91 | Бег 500 м на результат. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |  |
| 92 | Равномерный бег 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Бег 1000 м на результат. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |
| 93 | Эстафетный бег. Бег 6 минут на результат. Преодоление препятствий. ОРУ. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |
| 94 | Бег 1500 м на результат. Бег в гору. Преодоление препятствий. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |
| 85 | Кросс 2000 метров. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность на результат. Развитие выносливости |  |
| 96 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета по кругу. Бег с препятствиями. |  |
| 97 |  | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | выделять и формулировать познавательные задачи, использовать  общие приёмы решения задач, анализировать двигательные действия, ставить новые задачи | Описывать, демонстрировать технические элементы игр (перемещения, ловля и передачи, броски, подача, удары по мячу и т.д.) | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, навыки сотрудничества в разных ситуациях, личностные качества в процессе игровой деятельности |  |
| 98 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 99 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 100 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 101 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 102 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 103 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 104 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 105 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |

Класс 7

Учителя: Крылова М.Е., Спивакова И.С.

Количество часов: всего105 часов; в неделю 3 часа;

Учебник: Линия учебников И. Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура» Москва: «Просвещение», 2011 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** |
| 1 | Легкая атлетика | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе; демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки, вариативное выполнение прыжковых упражнений; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, | Знать правила т.б. по легкой атлетике, соблюдать подготовку спортивной формы к уроку, технику выполнения высокого старта, способы прыжков в длину и прыжковых упражнений, о влиянии физической нагрузки на повышение частоты сердечных сокращений; уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта, технически правильно передавать эстафетную палочку, правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», правильно выполнять специальные беговые упражнения; | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; описывать технику высокого старта, технику процесса передачи эстафетной палочки, технику метания мяча  на дальность с разбега, технику прыжковых упражнений; уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места, способы развития скоростных способностей; характеризовать  действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |  |
| 2 | ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье |  |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м на результат. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  |
| 4 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  |
| 5 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м на результат. Правила соревнований |  |
| 6 | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
| 7 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований |  |
| 8 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |  |
| 9 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. |  |
| 10 | Легкая атлетика | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат. | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, беговых упражнений, соблюдать правила безопасности, самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега | научиться технике метании мяча, правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения, распределять  силы при длительном беге на дистанции | знать способы выполнения разных, беговых упражнений; уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности |  |
| 11 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |  |
| 12 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. |  |
| 13 | Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |  |
| 14 | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости |  |
| 15 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения |  |
| 16 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |
| 17 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения |  |
| 18 | Бег 1500 метров на результат. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения |  |
| 19 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |
| 20 | Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 6 минут на результат. |  |
| 21 | Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры |  |
| 22 | Спорт. игры | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | включать беговые упражнения в различные формы занятий. | научиться играть в спортивные игры по правилам, развивать | знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания |  |
| 23 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 24 | спортивные игры | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | физической культурой, применять беговые упражнения для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | двигательные способности по средствам ОРУ | мяча, применять усилия, бороться за результат, осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, уметь применять знания на практике |  |
| 25 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 26 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 27 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 28 | баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, использовать игровые дей-ствия баскетбола для развития физических качеств, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; моделировать технику игровых действий и приемов, запоминать технику игровых действий, правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий,  проявлять быстроту и | выполнять правила ТБ, знать терминологию баскетбола, физические качества и принципы их развития, научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью, передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой, технику бросков в кольцо и развить двигательные качества            : | проявлять дисциплинированность на уроке, ответственность к выполняемому упражнению, уметь владеть разными видами передвижения и остановок, |  |
| 29 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |  |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |  |
| 31 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления |  |
| 32 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |  |
| 33 | баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ловкость во время спортивных игр, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; моделировать технику игровых действий и приемов, запоминать технику игровых действий, правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр, запоминать технику игровых действий. | научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью, передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой, технику бросков в кольцо и развить двигательные качества | развивать ловкость, быстроту реакции, внимание, память и игровое мышление, соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча, |  |
| 34 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |  |
| 35 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 36 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |  |
| 37 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |  |
| 38 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Учебная игра. Развитие координационный способностей |  |
| 39 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Учебная игра. Развитие координационный способностей |  |
| 40 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 21, 31. Учебная игра. Развитие координационный способностей | взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий,  проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр, | выполнять правила ТБ, знать терминологию баскетбола, физические качества и принципы их развития, | описывать технику игровых приемов, осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам, проявлять дисциплинированность на уроке |  |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 21, 32. Учебная игра. Развитие координационный способностей |  |
| 42 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 32. Учебная игра. Развитие координационный способностей |  |
| 43 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Учебная игра. Развитие координационный способностей |  |
| 44 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 21, 32. Учебная игра. Развитие координационный способностей |  |
| 45 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 21, 31. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 46 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 21, 31. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 47 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 48 |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 49 | волейбол | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр: волейбол. | выполнять правила игры, уважительно относиться к партнеру, применять правила подбора одежды; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий; соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | освоение знаниями о спортивной игре волейбол, знакомство с правилами игры, уметь правильно выполнять стойку волейболиста,  научиться технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху и снизу, описать и показать технически  правильно подачу, передачи сверху и снизу, уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Запомнить основные правила игры, добросовестное отношение к выполнению упражнений, доброжелательность к сверстникам и к  наставнику, описывать технику игровых действий и приемов волейбола, оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам. |  |
| 50 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. правила игры. |  |
| 51 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований. |  |
| 52 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры |  |
| 53 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам |  |
| 54 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам |  |
| 55 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам |  |
| 56 | волейбол | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам | выполнять правила игры, уважительно относиться к партнеру, применять правила подбора одежды; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий; соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | освоение знаниями о спортивной игре волейбол, знакомство с правилами игры, уметь правильно выполнять стойку волейболиста,  научиться технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху и снизу, описать и показать технически  правильно подачу, передачи сверху и снизу, уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Запомнить основные правила игры, добросовестное отношение к выполнению упражнений, доброжелательность к сверстникам и к  наставнику, описывать технику игровых действий и приемов волейбола, оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам. |  |
| 57 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам |  |
| 58 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Жесты судей и терминология игры. |  |
| 59 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам |  |
| 60 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам |  |
| 61 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 62 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 63 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 64 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 65 | гимнастика | Правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Развитие силовых способностей | самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их, проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега; выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений,  значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, взаимодействие в парных и групповых упражнениях | Уметь выполнять строевые упражнения, и комбинации из различных элементов, упражнения в висе, на гимнастической скамейке, опорные прыжки; проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку; выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке; выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы); активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; осваивать технику акробатических упражнений, висов, упражнений в равновесии, опорные прыжки и через скакалку. |  |
| 66 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Упражнения в висе на шведской стенке, перекладине. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  |
| 67 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 68 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 69 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 70 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 71 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 72 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |
| 73 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |
| 74 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |
| 75 | гимнастика | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, взаимодействие в парных и групповых упражнениях | выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | осваивать технику акробатических упражнений, висов, упражнений в равновесии, опорные прыжки и через скакалку. |  |
| 76 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |
| 77 | Круговая тренировка. Полоса препятствий. Эстафеты. |  |
| 78 | Круговая тренировка. Полоса препятствий. Эстафеты. |  |
| 79 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Фазы прыжка в высоту. | включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой, применять прыжковые упражнения и с малым мячом для развития физических качеств, применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений и метания мяча, | технически правильно выполнять специальные беговые упражнения, понимать терминологию по лёгкой атлетики, выполнять бег с максимальной скоростью, | уметь бегать в равномерном темпе, самостоятельно действовать, распределять силы, знать способы выполнения разных беговых упражнений, уметь выполнять технически правильно прыжок в высоту, длину с места и разбега, характеризовать  действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта |  |
| 80 | Инструктаж по ТБ. Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 81 | Инструктаж по ТБ. Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 82 | Инструктаж по ТБ. Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований по прыжкам в высоту и длину с разбега. |  |
| 83 | Инструктаж по ТБ. Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 84 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила преодоления препятствий и техника безопасности. |  |
| 85 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения |  |
| 86 | Бег 17 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости |  |
| 87 | Легкая атлетика | Бег 1500 метров на результат. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых упражнений иупражнений в метании малого мяча, совместного освоения бега на выносливость по дистанции, соблюдать правила безопасности. | знать как влияет физическая нагрузка на повышение частоты сердечных сокращений, правила соревнований по прыжкам и бегу, иметь понятие о темпе упражнения, правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, об объеме упражнения | уметь бегать в равномерном темпе, самостоятельно действовать, распределять силы, знать способы выполнения разных беговых упражнений, уметь выполнять технически правильно прыжок в высоту, длину с места и разбега, характеризовать  действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта |  |
| 88 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований |  |
| 89 | Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 6 минут на результат. |  |
| 90 | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры |  |
| 91 | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. |  |
| 92 | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |  |
| 93 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м на результат. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  |
| 94 | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. |  |
| 95 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м на результат. Правила соревнований |  |
| 96 | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. |  |
| 97 | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. Развитие скоростных качеств |  |
| 98 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |  |
| 99 |  | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |  |  |  |  |
| 100 |  | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, применять беговые упражнения для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | научиться играть в спортивные игры по правилам, развивать двигательные способности по средствам ОРУ | знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять усилия, бороться за результат, осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, уметь применять знания на практике |  |
| 101 |  | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 102 |  | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 103 |  | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 104 |  | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 105 |  | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |