

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТАМБОВСКАЯ СОШ

Рассмотрено и рекомендовано  
И утверждено на заседании  
МО учителей ФКиС и ОБЖ  
Протокол № от 28.09  
Руководитель МО Блинов

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
О.Б. Баранова Обф  
«30» августа 2021 г.

Утверждено  
Директором МБОУ  
Тамбовской СОШ  
И.А. Ивановой С.А.  
«30» 08 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАССОВ  
УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Планирование составлено на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов: В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. «Просвещение»

Программа составлена:  
Белая Ольгой Федоровной  
Учителем физической культуры  
МБОУ Тамбовской СОШ

Тамбовка 2021

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5 - 9 классов и реализуется на основе следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2011)
- физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич: под ред. В.И. Лях. – 8-е изд.-М.: Просвещение. 2012.
- физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/(М.Я Велинский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я Велинского. – 2-е изд.-М.: Просвещение. 2013.

### **1.1. Цели:**

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способность активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

На уроках физической культуры в V - IX классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания по личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся V-IX классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения: конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения, двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимся организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю

содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления. Начиная с пятого класса, учитель должен приступить к обучению учащихся приемам саморегуляции физических и психических состояний.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогическими задачами по освоению конкретного раздела или темы программы, результатами обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, также приобретением умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) необходимо приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем нужно постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи необходимо умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на уроках физической культуры необходимо постоянно применять обще - и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности. В отличие от предыдущей возрастной ступени в этот период расширяется арсенал методических приемов строго и не строго регламентированного варьированного варьирования.

В V-IX классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать в обучении движениям, при развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока надо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности, которые отражены в материале данной программы. При соответствующих условиях целесообразно проводить объединения параллельных классов для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях во первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий, и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.) При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний, учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности под роста: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному "Я", своим физическим и, психическим возможностям.

Поэтому в процессе урочных занятий учитель должен предусмотреть возможность удовлетворения данных потребностей. В этом смысле очень важно решать воспитательные задачи на основе принципов деятельного и личностного подхода.

Для того, чтобы содействовать, укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе, а костюм учащегося должен удовлетворять погодным условиям и гигиеническим требованиям. При соответствующих условиях целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены вне стен школы.

В основе построения уроков физической культуры должны лежать принципы демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем их двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре, особенно предусматривая содержание вариативной части программы, следует учитывать интересы и склонности детей.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры которой необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 75 часов — 5 / 6 кл., 81-84 — 7 / 9 кл. на вариативную часть 31 часов — 5 / 6 кл., 24 - 18 часов — 7/9 кл. В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, имеющейся специализации часы лыжной подготовки, элементы единоборств (7-9 кл) и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и легкой

атлетикой, где по средством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков. Упражнение на снарядах в разделе (гимнастика) заменены другими элементами гимнастических упражнений.

## 2. Тематическое планирование

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5 - 9 классов

№	разделы	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, лапта)	51	51	51	51	46
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	14
4.	Легкая атлетика	21	21	21	21	24
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

### 1.3. Место учебного предмета в учебном плане

Программный материал по физической культуре для учащихся в 5 –9 классах выделяется 105 часов - 3 учебных часа в неделю, 35 недель.

## 3. Содержание учебного предмета

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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

Программный материал по данным разделам можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

### **Физическая культура как область знаний**

#### *История и современное развитие физической культуры*

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

#### *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

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

#### *Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### *Оценка эффективности занятий физической культурой*

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры.*

#### *Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*

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

### **Спортивные игры**

С V класса начинается систематическое обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (для мальчиков). При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки учителя вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель Самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

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

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

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых

параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и, условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

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

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Основная направленность	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
<b>Баскетбол</b>  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повторы без мяча и с мячом.  Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		_____	-----	
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без		С пассивным сопротивлением защитника	-----	

	сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)			
На освоение техники владения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	с пассивным сопротивлением защитника	----- -----	
На овладение техники броска мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным противодействием  Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	-----	-----  броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	-----	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	-----	-----	-----
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	-----	-----	-----

На освоение тактики игры	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0)</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>	<p>с изменением позиции</p> <p>(2:1)</p>	<p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3, 4: 4, 5: 5 на одну</p> <p>(3:2)</p>	
			<p>Взаимодействие двух игроков в напад. и защ. через заслон</p>	<p>Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)</p>
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игра и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3</p>	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
<b>Волейбол</b>	<p>Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>			
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек				
На освоение техники приёма и передач мяча	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>		<p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку</p>	<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках	-----  _____	Игра по упрощённым правилам волейбола	-----  -----
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3		_____	-----
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12мин.		_____	-----
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками,		_____	_____

	метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность			
На освоение техники верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки	То же через сетку	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		_____	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6: 0)	_____	-----	-----
Знания	Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска тактика нападения (быстрый прорыв расстановка игроков позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле количество участников поведение			

	игроков в нападении и защите соблюдение основных правил игры)
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры

### *Лёгкая атлетика*

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

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве) чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениями в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической, подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразным в освоении в V - VII классах являются прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", в высоту с разбега способом "перешагивание". В VIII - IX классах можно использовать другие более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках к метаниям, особое значение следует уделять формированию умения учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15м. бег с ускорениями от 30 до 40 м. скоростной	от 15 до 30м от 30 до 50 м	от 30 до 40 м от 40 до 60 м	Низкий старт до 30м От 70 до 80м	-----

	бег до 40м. бег на результат 60м.	до 50 м _____	до 60 м	до 70м Бег на результат 100м	----- _____
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.	Бег в равномерном темпе до 15 м.  Бег на 1200 м.	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, дев.- 15м.  Бег 1500 м.	-----  Бег 2000 м. (маль.) и на 1500 м. (дев.)	-----  -----
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	_____	Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	-----
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	_____	-----	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега	-----
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за	_____	Метание теннисного мяча на дальность отскока стены с места, с шага, двух шагов, с трех шагов;  Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и на заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных	_____  _____  Бросок набивного	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (юн. – 3 кг,

	<p>головой, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания.</p>		<p>и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>	<p>мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, двух шагов, трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>	<p>дев. – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.				----- Бег командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.				-----
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью				-----
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления бега, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, метания различных снарядов на дальность (обеими руками).				
На знания о физической	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и основные системы организма; название				

культуре	разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерения результатов; подачи команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе основных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### *Гимнастика*

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в I - IV классах, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами ( мячами, палками, скакалками, ), акробатические упражнения, опорные прыжки, на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с V класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшения осанки.

Основная направленность	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд: "Пол-оборота направо!",	Команда "Прямо!", повороты в движении направо,	Переход с шага на месте на ходу в колонне и в

	по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием (сведением)		"Пол-оборота налево!", "Короче шаг!", "Полшага!", "Полный шаг!"	налево	шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.			-----	-----
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)	Ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см)	Мальчики прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см).  Девочки прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 - 110 см)	Мальчики прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 - 115 см).  Девочки прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	Мальчики прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).  Девочки прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперёд слитно; "мост" из положения стоя с помощью	Мальчики кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	Мальчики кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок стойка на голове и на руках.	Мальчики из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

			Девочки кувырок назад в полушпагат	Девочки "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад	Девочки равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря				
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивание, набивными мячами				
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча				
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами				
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений		Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятия; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных олимпийских игр, возрождение олимпийских игр современности, юбилей олимпийских стартов. олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, как он нужен миру.		
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения, установка и		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей		

	уборка снарягов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	

### **Лыжная подготовка**

После усвоения основ лыжной подготовки, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве) чувству ритма). Основным моментом в обучении лыжной подготовки. Правильное применение материала по лыжной подготовке способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической, подготовленности.

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

Содержание раздела: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 километр, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуски с поворотами. Упражнения общей физической подготовки.

### **2.2 Планируемые результаты освоения обучающимися учебного курса**

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

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

**Личностные результаты** 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 различных 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 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 туристические 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 её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения;
- 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, лазания 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** характеризует 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(умения учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую 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 толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных 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, аргументированно 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.

### 2.3. Контроль реализации программ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### *Знания*

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения	За непонимание и незнание материала программы

деятельности		использовать знания на практике	
--------------	--	---------------------------------	--

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы:

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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

учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
---	--	--	--

*Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

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

*Уровень физической подготовленности учащихся*

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

### **3. Календарно-тематическое планирование**

Приложение № 1

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

##### **4.1. Учебно-методическое обеспечение**

- Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А. Авокумович. – Красноярск: Поликор, 2014.
- Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
- Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие/4-е изд., испр. – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009.
- Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко; Олимпийский комитет России.-22-е изд., перераб. и доп.- М: Советский спорт, 2010.
- Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», - 2003.
- Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич: под ред. В.И. Лях. – 8-е изд.-М.: Просвещение. 2012.
- Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/(М.Я Велинский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я Велинского. – 2-е изд.-М.: Просвещение. 2013.
- Физическое воспитание в школе 5 – 9 классов / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Физическая культура. Планирование и организация занятий. 5 кл.: - М.: Дрофа,2003.

*Экранно-звуковые пособия:*

- видеотехника приемов игры в волейбол;
- видеотехника приемов игры в баскетбол.

## 4.2. Материально-техническое обеспечение

### Учебно-практическое оборудование

№ п/п	Оборудование	Кол-во
Гимнастика		
1	Гимнастическая стена	18
2	Гимнастические маты	17
3	Гимнастические скамейки жёсткая	6
4	Канат для лазания с механизмом крепления	1
5	Козел	2
6	Конь	2
7	Мост гимнастический подкидной	3
8	Гимнастическая палка	28
5	Скакалки	40
6	Гимнастический коврик	40
7	Обруч гимнастический	6
8	Сетка для переноса малых мячей	1
Спортивные игры		
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками	2
2	Мячи баскетбольные	60
3	Сетка волейбольная	3
6	Мячи волейбольные	30
7	Стойки волейбольные	2
8	Мячи волейбольные на амортизаторах	2
9	Мячи футбольные	10
10	Стойки	6
11	Насос для накачивания мячей	1
Легкая атлетика		
1	Планка для прыжков в высоту	1
2	Стойки для прыжков в высоту	2
3	Мячи для метания 150 г.	10
4	Теннисные мячи	30

5	Секундомер	2
6	Рулетка измерительная (30,10мм)	2
7	Эстафетные палки	10
8	Барьеры	6
Средства первой помощи		
1	Средства первой помощи	1

## **5. Планируемые результаты по предмету**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

## Календарно-тематическое планирование 6-9 классы

Дата проведения урока	№ урока	Тема урока, элементы содержания.	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>1 четверть 24 часа</b>						
	1	Т.Б. по легкой атлетике. Низкий старт (до 30 м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1	Знать: технику безопасности по легкой атлетике; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнять: бег с максимальной скоростью с низкого старта.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной
	2	Низкий старт (до 30 м), Бег по дистанции. (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнять: бег с максимальной скоростью с низкого старта.		
	3	Низкий старт (до 30 м), Бег по дистанции. (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Подтягивание на результат.	1	Выполнять: бег с максимальной скоростью с низкого старта.		
	4	Низкий старт ( до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	1	Выполнять: бег с максимальной скоростью с низкого старта.		

		качеств. Кроссовая подготовка.			в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
5		Бег 30 м. на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно силовых качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнять: бег 30 м. Научиться метанию мяча на дальность.	<b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6		Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнять: бег 60 м; метание мяча на дальность.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
7		Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнять: метание мяча на дальность; Научиться прыжку в длину «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
8		Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнять: метание мяча на дальность; прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.		
9		Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнять: метание мяча на дальность; прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.		
10		Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнять: метание мяча на дальность; прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.		

	11	Прыжок в длину «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Лапта.	1	Выполнять: прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	<p><b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	
	12	Бег 1000 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Лапта.	1	Выполнять бег в равномерном темпе.		
	13	Бег 2000 м. – ю, 1500м. – д. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Выполнять бег в равномерном темпе.		
	14	Лапта.	1	Выполнять технико-тактические действия в игре.		
	15	Лапта.	1			
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>						
	16	Т.Б. по баскетболу. Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Челночный бег 3x10 м на результат. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	Знать: технику безопасности по баскетболу; совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
	17	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.		

		движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.			сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
18	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
19	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>		
20	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать		
21	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.			
22	Сочетание передвижений и остановок	1	Выполнять технические			

		игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
	23	Сочетание передвижений и остановок игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	24	Сочетание передвижений и остановок игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	
<b>2 четверть 24 часа</b>					
	25	Сочетание передвижений и остановок игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
	26	Сочетание передвижений и остановок игрока. Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
	27	Сочетание передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	
	28	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Познавательные:</b>
	29	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с пассивным	1	Выполнять технические действия в игре. Играть	

		сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Передачи мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		в баскетбол по упрощённым правилам.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
	30	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	
	31	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
	32	Сочетание передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.		
	33	Сочетание передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.		

		прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Личная защита. Учебная игра.				
	34	Сочетание передвижений и остановок игрока. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Личная защита. Учебная игра.	1	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
	35	Т.Б. по гимнастике. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ без предметов. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь - ю. Кувырок вперед и назад - д. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	1	Знать: технику безопасности по гимнастике; основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Выполнять выполнять акробатические элементы.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических
	36	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. ОРУ без предметов. Кувырок вперед и назад. - ю. Кувырок вперед и назад- ю. Стойка на лопатках - д. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) - ю., боком с поворотом на 90 (конь в	1	Выполнять: выполнять акробатические элементы; опорный прыжок.		

		ширину, высота 110 см.) - д.			сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
37		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ без предметов. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок стойка на голове и руках. - ю. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. - д. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) - ю., боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.) - д.	1	Выполнять: выполнять акробатические элементы; опорный прыжок.	<b>Регулятивные:</b>	
38		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ без предметов. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок стойка на голове и руках. - ю. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. - д. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) - ю., боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.) - д.	1	Выполнять: выполнять акробатические элементы; опорный прыжок.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать,	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
39		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок стойка на голове и руках. - ю. Стойка на лопатках. Мост. - д. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) - ю., боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.) - д.	1	Выполнять: выполнять акробатические элементы; опорный прыжок.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	
40		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Длинный кувырок стойка на голове и	1	Выполнять: выполнять акробатические элементы; опорный прыжок.		

		руках. - ю. Мост. - д. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) - ю., боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.) - д.			<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических</p>
	41	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) - ю., боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.) - д. Акробатическая комбинация.	1	Выполнять: опорный прыжок; комбинацию из разученных приемов.	
	42	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1	Выполнять: лазание по канату; комбинацию из разученных приемов.	
	43	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Акробатическая комбинация. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1	Выполнять: лазание по канату; комбинацию из разученных приемов.	
	44	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Акробатическая комбинация. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1	Выполнять: лазание по канату; комбинацию из разученных приемов.	
	45	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Акробатическая комбинация. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1	Выполнять: лазание по канату; комбинацию из разученных приемов.	
	46	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками.	1	Выполнять: лазание по канату; комбинацию из разученных приемов.	

		Акробатическая комбинация. Лазание по канату и шесту в два-три приема.			комбинаций и упражнений.	
	47	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в парах. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1	Выполнять лазание по канату.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	
	48	Строевые упражнения. ОРУ в парах.	1	Выполнять строевые упражнения.		
<b>3 четверть 30 часов</b>						
	49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	Знать: Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Выполнять: перемещения скользящим шагом.	<b>Коммуникативные:</b>  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
	50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом 30 метров.	1	Выполнять: перемещения скользящим шагом на скорость.		
	51	Передвижение скользящим шагом 30 метров. Ступающий шаг.	1	Выполнять: учет техники передвижения скользящим шагом 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.		

	52	Подъёма ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	Совершенствование техники подъёма ступающим шагом. Совершенствование техники спуска.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
	53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	2	Выполнять: подъем ступающим шагом, совершенствие спусков в высокой стойке	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	
	54					
	55	Спуски в низкой стойке. Ступающий шаг. Эстафеты.	2	Выполнять: перемещения спуски в низкой стойке.	<b>Регулятивные:</b>	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
	56					
	57	Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафеты.	1	Выполнять: перемещения попеременным Двухшажный ход без палок	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
	58	Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафеты.	1	Выполнять: перемещения попеременным Двухшажный ход без палок перемещения; прием		
	59	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача мяча (К). Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. Привитие навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. Игра в	1	Выполнять: перемещения; верхнею прямую подачу; отбивание мяча кулаком через сетку; прямой нападающий удар; передачи мяча во		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении

	60	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафеты.	2	Выполнять: перемещения перемещение двухшажным ходом, умение владеть палками	<p>объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	поставленной цели.
	61					
	62	Передвижение скользящим шагом 30 метров. Передвижение на лыжах до 1 километра	1	Выполнять: перемещения скользящим шагом.		
	63	Повороты на месте. Эстафеты.	1	Выполнять: перемещения скользящим шагом, повороты на месте.		
	64	Передвижение на лыжах до 1500 километров.	1	Выполнять: перемещения скользящим шагом, двух шажным, попеременным на выносливость.		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)</b>						
	65	ОРУ в движении. Перемещения. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2	Выполнять: перемещения; в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>Осмысление,</p>	
	66					
	67	ОРУ в движении. Перемещения. Тактика свободного нападения (К). Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Развитие прыгучести. Игра в волейбол	1	Выполнять: перемещения; в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
	68	ОРУ в движении. Перемещения. Позиционное нападение с изменением	1	Выполнять: перемещения; в игре		

		позиций игроков. Развитие силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча. Игра в волейбол		или игровой ситуации тактико-технические действия	объяснение своего двигательного опыта.	
	69	ОРУ в движении. Перемещения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (К). Развитие силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча. Игра в волейбол	1	Выполнять: перемещения; в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	

<b>Баскетбол</b>						
	70	Техника безопасности по баскетболу. ОРУ без предметов. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1	Знать: Технику безопасности на уроках по баскетболу. Выполнять: перемещения; комбинацию не нарушая техники владения мячом.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
	71	ОРУ без предметов. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и развитие координационных способностей. Повороты вперед и назад. Игра в баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; комбинацию не нарушая техники владения мячом; повороты вперед и назад.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
	72	ОРУ без предметов. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и развитие координационных способностей. Повороты вперед и назад. Вырыв. и выбивание мяча. Игра в баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; комбинацию не нарушая техники владения мячом; повороты вперед и назад; вырыв. и выбивание мяча.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-
	73	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов:	2	Выполнять: перемещения;		

	74	ловля, передача, ведение, бросок и развитие координационных способностей (К). Повороты вперед и назад. Вырыв. и выбивание мяча. Игра в баскетбол.		комбинацию не нарушая техники владения мячом; повороты вперед и назад; вырыв. и выбивание мяча.	владение специальной терминологией.  <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
	75	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. Повороты вперед и назад (К). Вырыв. и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; повороты вперед и назад; вырыв. и выбивание мяча; взаимодействие трех игроков против двух защитников.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
	76	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. Вырыв. и выбивание мяча (К). Нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; вырыв. и выбивание мяча; взаимодействие трех игроков против двух защитников; освобождение от защитника через заслон.	Умение правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	
	77	ОРУ в парах. Перемещения. Нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон», позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2	Выполнять: перемещения; взаимодействие трех игроков против двух защитников; освобождение от защитника через заслон; в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
	78					

IV четверть				деятельности.	Формирование
79	ОРУ в парах на сопротивление. Перемещения. Броски мяча одной двумя руками с места. Личная защита. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.
80	ОРУ в парах на сопротивление. Перемещения. Броски мяча одной двумя руками с места. Личная защита. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование и проявление положительных качеств личности,
81	ОРУ в парах на сопротивление. Перемещения. Броски мяча одной двумя руками с места (К). Личная защита. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	2	Выполнять: перемещения; в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
82	Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.				
83	ОРУ в движении. Перемещения. Личная защита. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4).	2	Выполнять: перемещения; в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
84	Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.				

Легкая атлетика						
85	Техника безопасности по легкой атлетике. ОРУ. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Отталкивание. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		Знать правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнять прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
86	ОРУ. Специальные прыжковые. Подбор разбега. Отталкивание. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Подтягивание на перекладине.		Выполнять прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
87	ОРУ. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Подбор разбега. Отталкивание. Переход через планку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.		Выполнять прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
88	ОРУ. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Подбор разбега. Отталкивание. Переход через планку. Поднимание туловища из положение лежа на спине на результат.		Выполнять прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	Формирование эстетических	
89	ОРУ. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Подбор разбега.		Выполнять прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.			

		Отталкивание. Переход через планку. Прыжок в длину с места на результат.			владение специальной терминологией.	потребностей, ценностей и чувств.
	90	ОРУ. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием» (К).		Выполнять прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	91	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70—80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Равномерный бег.		Знать правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Выполнять: бег 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; бег в равномерном темпе.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
	92	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70—80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Метание мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Выполнять: бег 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; метание мяча на дальность; бег в равномерном темпе.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
	93	Равномерный бег.				
	94	Оценка техники низкого старта и стартового разгона.				
	95	Бег на результат (60м). Метание мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег.		Выполнять: бег 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; метание мяча на дальность; бегать в равномерном темпе.		
	96	Прыжок в длину с разбега с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность 150 г на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Знать правила использования легкоатлетических упражнений для		

		Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Равномерный бег.		развития скоростно-силовых качеств. Выполнять: прыжок в длину с 13-15 беговых шагов; метание мяча на дальность; бегать в равномерном темпе.	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
97		Прыжок в длину с разбега с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег.		Выполнять: прыжок в длину с 13-15 беговых шагов; бег в равномерном темпе.	
98		Прыжок в длину с разбега с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег.		Выполнять: прыжок в длину с 13-15 беговых шагов; бег в равномерном темпе.	
99		Прыжок в длину на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег.		Выполнять: прыжок в длину с 13-15 беговых шагов; бег в равномерном темпе.	
100		Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		Выполнять бег в равномерном темпе.	
101		Бег 2000м. – м; 1500м. – д. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		Выполнять бег в равномерном темпе.	
102		Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.		Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
103		Спортивная игра «Лапта».			
104		Спортивная игра «Лапта».			
105		Спортивная игра «Лапта».			

