

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено
Руководитель
школьного методического
объединения учителей
Гресс Н.И.
Гресс /
Протокол № 1
от 30.08. 2019г.

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. Е.А. Гейман
31.08. 2019 г.

Утверждено
Директор школы
Храмцова Н.С. Н.С. Храмцова
Приказ № 55-ОД
от 31.08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 5 КЛАССА

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 класса

Физическая культура - обязательный учебный курс в образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования;
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
- ✓ « Авторской программы «Физическая культура» В.И Лях, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
- ✓ «Авторской программы «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г. и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях В.И. Физическая культура. 5-7 классы; 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.:Просвещение 2014 г.

Программа для 5-6-7-8-9 класса общим объемом 103 часа изучается в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебных недели), согласно базового учебного плана 2019-2020 года.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направле0з98шн на решение следующих задач:

- ✓ Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ Обучать основам базовых видов двигательной деятельности;
- ✓ Развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость);
- ✓ Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- ✓ Вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- ✓ Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать ТБ во время занятий, оказывать первую помощь;
- ✓ Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ Выбатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ Формировать умение адекватно оценивать собственные физические возможности;
- ✓ Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- ✓ Содействовать развитию психических процессов и обучать основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеизложенных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при составлении данной программы следующие:

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **сотрудничества** – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентрированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно - алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитие навыков учебного труда; широком использовании компьютеров.

В основу планирования учебного материала в логике этапного его освоения было положено соблюдение **дидактических правил** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры надо реализовать на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены и др.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Уроки физической культуры – основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Здесь решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем, что особенностью урочных занятий в 5-9 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка), углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программ пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью (учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приемов, тактика игры и т.п).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Каждый урок физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя).

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе -103ч; в 6 классе – 103 ч; в 7 классе – 103 ч; в 8 классе 103ч; в 9 классе – 103 часа Рабочая программа рассчитана на 515 ч. на 5 лет обучения (по 3 ч. в неделю).

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

Личностные результаты

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, понятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умение проводить 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:

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

В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- ✓ владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- ✓ владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: пробегать 60 м. с максимальной скоростью, в равномерном темпе бегать до 20 минут, совершать прыжок в длину, выполнять прыжок в высоту;
 - в метаниях на дальность – метать мяч с разбега на дальность, метать мяч в цель, по движущейся цели с 10-12 метров;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях – выполнять комбинации на перекладине и на разновысоких брусьях, выполнять опорные прыжки через гимнастического козла, выполнять акробатические комбинации – кувырки, стойки, перекаты, «мост» и т.д;
 - в спортивных играх – играть в одну из спортивных игр.
- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ✓ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкой атлетике и в соревнованиях по одному из видов спорта;
- ✓ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

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

В области познавательной культуры:

- ✓ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- ✓ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- ✓ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Предметные результаты:

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- ✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы (включает в себя программный материал по баскетболу).

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям включая технику основных видов спорта:

Базовая часть:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Спортивные игры (волейбол)».
3. «Гимнастика с элементами акробатики».

4. «Легкая атлетика».

5. «Лыжная подготовка».

Вариативная часть:

1.«Спортивные игры (баскетбол, футбол)».

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|------------|--|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | Класс | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Базовая часть | 76 часов | 76 часов | 76 часов | 76 часов | 76 часов |
| 1.1 | Основы знаний ф/к | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры(волейбол) | 19 часов | 19 часов | 19 часов | 19 часов | 19 часов |
| 1.3 | Гимнастика | 18 часов | 18 часов | 18 часов | 18 часов | 18 часов |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 час | 21 час | 21 час | 21 час | 21 час |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 часов | 18 часов | 18 часов | 18 часов | 18 часов |
| 2. | Вариативная часть | 27 часов | 27 часов | 27 часов | 27 часов | 26 часов |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол, футбол) | 27 часов | 27 часов | 27 часов | 27 часов | 26 часов |
| | Итого: | 103 часа | 103 часа | 103 часа | 103 часа | 102 часа |

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний»и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Результаты тестирования фиксируются в специальном журнале.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метания малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол – игра по правилам. Волейбол – игра по правилам. Футбол – игра по правилам.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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 двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости

по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

| Оценка «5» (12,13,14) | Оценка «4» (9,10,11) | Оценка «3» (6,7,8) | Оценка «2» (5,4,3,2,1) |
|---|--|---|--------------------------------|
| За ответ, в котором: | За ответ, в котором: | За ответ, в котором: | За ответ, в котором: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. | В нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

| Оценка «5» (12,13,14) | Оценка «4» (9,10,11) | Оценка «3» (6,7,8) | Оценка «2» (5,4,3,2,1) |
|---|---|---|---|
| За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| 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 учеником, уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует также, как и предыдущем случае, но допустил более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» (12,13,14) | Оценка «4» (9,10,11) | Оценка «3» (6,7,8) | Оценка «2» (5,4,3,2,1) |
|---|---|---|---|
| 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 самостоятельно не может выполнить ни один из пунктов |

4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» (12,13,14) | Оценка «4» (9,10,11) | Оценка «3» (6,7,8) | Оценка «2» (5,4,3,2,1) |
|---|---|---|--|
| Исходный пользователь соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренным обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

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

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

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета

5 класс

Ученик научится:рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; характеризовать основы здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; характеризовать виды дыхания; знать значение питания; применять меры по предупреждению простудных заболеваний; правильно планировать двигательный режим на день; уметь взаимодействовать со сверстниками в тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; руководствоваться правилами профилактики травматизма при выполнении упражнений.

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; выполнять индивидуально подобранные комплексы по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

6 класс

Ученик научится:характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России).

Получит возможность научиться:характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

7 класс

Ученик научится: характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России).

Получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

8 класс

Ученик научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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; понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении

занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получит возможность научиться: характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено
Руководитель
школьного методического
объединения учителей
Гресс Н. И.
Гресс /
Протокол № 1
от 30.08. 2019г.

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. Е.А. Гейман
31.08. 2019 г.

Утверждено
Директор школы
Храмцова Н.С. Н.С. Храмцова
Приказ № 55-ОД
от 31.08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 5 КЛАССА

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год

Тематическое планирование для 5 класса

| № урока | Дата | Тема урока | Тип урока. Количество часов | Содержание | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | |
|--|------|--|-----------------------------|--|---|--|---|--|
| | | | | | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные УУД |
| 1 четверть – 11 часов Лёгкая атлетика | | | | | | | | |
| 1. | 2.09 | Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа. | Вводный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации, дыхательных упражнений, участие в соревновательно - игровых заданиях. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия и планировать пути достижения цели. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия | Формирование социальной роли ученика. Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально этические нормы. |
| 2. | 4.09 | Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 3. | 9.09 | Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15м. Кроссовая подготовка. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. Овладеть техникой спринтерского бега. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | | |
|----|-------|--|--------------------------|--|---|---|--|---|
| 4. | 11.09 | Бег с ускорением от 30 до 40м. Кроссовая подготовка. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 5. | 16.09 | Бег на 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Контроль, оценка действий партнера. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 6. | 18.09 | Бег на результат 60м. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 7. | 23.09 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. | Контрольный 1 час | Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 8. | 25.09 | Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Кросс на 1000м. | Комбинированный 1 час | Освоить технику метания мяча и выполнения прыжковых упражнений. Овладеть техникой бега | Осознавать познавательную задачу при беге на дл. дистанции | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---|---|--|--|--|
| | | | | на длинные дистанции. | | | | к учению |
| 9. | 30.09 | Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча с места на дальность. Зарождение Олимпийских игр древности. Тестирование. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Овладеть техникой метания малого мяча, правильно отталкиваться и приземляться во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |
| 10. | 3.10 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность | Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу при метании мяча | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 11. | 7.10 | Тестирование. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований по л/а | Комбинированный 1 час | Определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 12. | 9.10 | История баскетбола. Правила техники безопасности. Тактика и техника игры. | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |
| 13. | 10.10 | Тактика и техника игры. Ведение мяча различными способами. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Различать способ и результат действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|--|--|---|--|---|
| 14. | 14.10 | Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 15. | 16.10 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Контр. 1 час | Овладеть элементами передвижений. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 16. | 17.10 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Комбинированный 1 час | Овладеть комбинациями освоенных элементов | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Соблюдать правила безопасности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 17. | 21.10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 18. | 23.10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Различать способ и результат действия. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 19. | 24.10 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 20. | 6.11 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Контрольный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|---|--|---|---|
| | | | | ведения мяча. | | | | |
| 21. | 7.11 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Построение логической цепи рассуждений. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 22. | 11.11 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Находить и выделять нужную информацию. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 23. | 13.11 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Комбинированный 1 час | Овладеть способами борьбы за мяч. | Формулировать познавательную цель. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 24. | 14.11 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Находить и выделять нужную информацию. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 25. | 18.11 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---------------------------------------|---|--|---|--|
| 26. | 20.11 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 27. | 21.11 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 28. | 25.11 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Контрольный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения |
| 29. | 27.11 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Самостоятельное создание способов решения проблем. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителями в различных социальных ситуациях |
| 30. | 28.11 | Нападение быстрым прорывом (1:0). | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Самостоятельное создание способов решения проблем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 31. | 5.09 | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 32. | 5.12 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания. | Контр. 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 33. | 12.12 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Контр. 1 час | Уметь применять освоенные элементы | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|--|---|--|--|---|
| 34. | 19.12 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления | Комбинированный 1 час | Овладеть способами ловли и передачи мяча | Находить и выделять нужную информацию. | Различать способ и результат действия. | Уметь приходить к общему решению. | Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |
| 35. | 26.12 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | Комбинированный 1 час | Овладеть способами ведения мяча | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Давать адекватную позитивную самооценку |
| 36. | 16.01 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять броски мяча | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь приходить к общему решению. | Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |
| 37. | 23.01 | Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча | Комбинированный 1 час | Овладеть способами вырывания и выбивания мяча | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Давать адекватную позитивную самооценку; |
| 38. | 30.01 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Комб. 1 час | Знать тактику позиционного нападения | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь приходить к общему решению. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 39. | 2.12 | Правила безопасности и страховки. История гимнастики. | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике. | Уметь формулировать познавательную цель. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---|--|---|--|---|
| 40. | 4.12 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. | Комбинированный 1 час | Овладеть строевыми упражнениями. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 41. | 9.12 | Кувырок вперед и назад. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 42. | 11.12 | Кувырок вперед и назад. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой кувырков. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 43. | 16.12 | Стойка на лопатках. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Формулирование проблемы. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 44. | 18.12 | Стойка на лопатках. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой стойки на лопатках. | Формулирование проблемы. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 45. | 23.12 | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |
| 46. | 25.12 | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. | Комбинированный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |
| 47. | 13.01 | Мальчики: подтягивание в висячем положении. Девочки: подтягивание из виса лежа. | Комбинированный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------------------|--|---|--|--|--|
| 48. | 15.01 | Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из виса лежа. | Ком бини рован ный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 49. | 20.01 | Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа. | Ком бини рован ный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 50. | 22.01 | Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа. | Контрол ьный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 51. | 27.01 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорных прыжков. | Доказывать свою точку зрения. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Оказывать взаимопомощь |
| 52. | 29.01 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Проявлять взаимопомощь |
| 53. | 3.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Определение способов взаимодействия. | Оказывать взаимопомощь |
| 54. | 5.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 55. | 6.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|--|--|---|--|--|
| 56. | 10.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Контрольный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Установление причинно-следственных связей. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Определение цели. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 57. | 11.02 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. | Комбинированный 1 час | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты, уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований .оказания помощи при обморожениях и травмах | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. |
| 58. | 13.02 | Попеременный двухшажный бесшажный ход. Игра «ворота» Правила самостоятельных выполнения упражнений и домашних заданий | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой попеременного двухшажного бесшажного хода | | | | |
| 59. | 17.02 | Бесшажный попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой попеременного двухшажного бесшажного хода | | | | |
| 60. | 19.02 | Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой одновременного бесшажного хода | | | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|--|--|--|---------------|--|
| 61. | 20.02 | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Кто правильно выполнит?» | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой одновременного бесшажного хода | | | этих занятий. | |
| 62. | 24.02 | Подъём «полуёлочкой». Применение лыжных мазей. Игра «С горки на горку» | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой подъема «полуёлочкой» | | | | |
| 63. | 26.02 | Передвижение на лыжах 1 км с применением изученных ходов | Комбинированный 1 час | Применять лыжные ходы на дистанции | | | | |
| 64. | 27.02 | Подъём «полуёлочкой» в гору. Дистанция до 1 км. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой подъема «полуёлочкой» | | | | |
| 65. | 2.03 | Торможение «плугом». Оказание помощи при обморожениях и травмах | Комбинированный 1 час | Владеть техникой торможения «плугом». Знать первую помощь при обморожениях | | | | |
| 66. | 4.03 | Торможение «плугом». Спуски с горок. | Комбинированный 1 час | Применять на спусках видов торможения | | | | |
| 67. | 5.03 | Повороты переступанием. Игра: «Остановка рывком» | Комб. 1 час | Овладеть техникой поворотов переступанием | | | | |
| 68. | 9.03 | Повороты переступанием. «Эстафета с передачей палок» | Комбинированный 1 час | Знать технику поворотов переступанием | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|--|--|--------------------------------------|--|
| 69. | 11.03 | Применение изученных лыжных ходов на учебном круге. | Контр. 1 час | Применять на учебном круге изученные лыжные ходы | | | | |
| 70. | 12.03 | Подъёмы и спуски на дистанции 1000 м. Игры «салки», «ворота» | Комбинированный 1 час | Применять технику изученных подъемов и спусков при катании с горок | | | | |
| 71. | 16.03 | Спуски с горок в низкой стойке. Встречные эстафеты. | Комбинированный 1 час | Применять технику изученных подъемов и спусков при катании с горок | | | | |
| 72. | 18.03 | Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение «плугом» | Комбинированный 1 час | Владеть техникой лыжного хода | | | | |
| 73. | 19.03 | Дистанция 1000 и 2000 м. с применением лыжных ходов. Игры. | Контр. 1 час | Применять технику лыжных ходов на дистанции | | | | |
| 74. | 1.04 | Соревнование на 1000 м. Игры на лыжах. | Контр. 1 час | Знать правила соревнований по лыжам | | | | |
| 75. | 2.04 | История волейбола. Основные правила и приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности. | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение цели. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 76. | 6.04 | Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Комбинированный 1 час | Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|--|--|--|---|
| 77. | 8.04 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 78. | 9.04 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | Контрольный 1 час | Уметь выполнять передачу мяча. | Оrientировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 79. | 13.04 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи. | Оrientировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 80. | 15.04 | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками. Комбинации из изученных элементов | Комб. | Уметь выполнять игровые упражнения | Оrientировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 81. | 16.04 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в мини-волейбол | Контрольный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачи. | Оrientировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 82. | 20.04 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения нападающего удара. | Оrientировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 83. | 22.04 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием, передача ,удар. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой выполнения нападающего удара. | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 84. | 23.04 | Комбинация: прием, передача, удар. Применение в учебной игре. | Контр. 1 час | Уметь выполнять комбинации | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 85. | 27.04 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций | Комбинированный 1 час | Понимать тактику игры в волейбол. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---|--|---|--|--|
| | | игроков (6:0). | | | | | | |
| 86. | 29.04 | Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). | Комбинированный 1 час | Применять позиционное нападение в игре | Находить и выделять нужную информацию. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 87. | 30.04 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять передачу мяча. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 88. | 12.09 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять передачу мяча. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 89. | 19.09 | Комбинации из изученных элементов. Учебная игра. | Контр. 1 час | Уметь применять комбинации в игре | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 90. | 26.09 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 91. | 2.05 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 92. | 4.05 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием, передача, удар. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нападающего удара. | Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных) | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 93. | 6.05 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча | Комбинированный | Овладеть техникой выполнения | Анализ с целью выделения признаков | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Учитывать разные мнения и стремиться к | Ориентация на выполнение моральных норм. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|---|---|--|---|
| | | партнером. Учебная игра в мини-волейбол | ный 1 час | нападающего удара. | (существенных и несущественных) | | координации различных позиций в сотрудничестве. | |
| 94. | 7.05 | ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт до 20м. Упражнения для развития выносливости. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |
| 95. | 11.05 | Бег на 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Составление плана и последовательности действий. | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |
| 96. | 13.05 | Бег на 30 и 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Составление плана и последовательности действий. | Уметь контролировать действия партнера. | Мотивация учения. |
| 97. | 14.05 | Прыжки в высоту. Бег на 60 м. на результат. Кроссовая подготовка | Контрольный 1 час | Оценить результат в прыжках в длину. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Мотивация учения. |
| 98. | 18.05 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование основ гражданской идентичности личности. |

| | | | | | | | | |
|------|-------|--|--------------------------|--|---|--|--|--|
| 99. | 20.05 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| 100. | 21.05 | Метание малого мяча на дальность. Кросс 1500 м. Игры | Контрольный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 101. | 25.05 | Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа. | Комбинированный 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 102. | 27.05 | Тестирование. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | Контр. 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 103. | 28.05 | Тестирование. Эстафеты с элементами легкой атлетики | Контр. 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|-----------|--|------------------------|----------------------------------|
| | | Основная школа | |
| 1. | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| | | | примерные программы, авторские программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы | Д | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха, М.Я.Виленского Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс В.И.Лях. Издательство «Просвещение» 2011г; Комплексная рабочая программа «Физкультура 1-11 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013 г. + СД диск; Тематическое планирование «Физкультура 1-11 класс». Автор К.Р.Мамедов. Издательство «Учитель»2009г; Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» основная, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни 5-11 класс. Автор А.П.Матвеев. Москва «Просвещение»2007г; Примерные программы по предметам «Физическая культура 5-9 классы» стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2012г; Программа 5-9 классы «Физическая культура» школа 21 века. Авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г + СД диск; Физическая культура «Тестовый контроль 5-9 класс». Автор В.И.Лях. Москва «Просвещении»; учебник «физическая культура 5-7 класс В.И.Лях, М.Я. Виленский 2014г., учебник «физическая культура» 8-9 класс В.И.Лях 2014г | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания для учителей по физической культуре | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | |
| 2. | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 2.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г | |
| 2.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г | |
| 2.4 | Козёл гимнастический | Г | |
| 2.5 | Конь гимнастический | Г | |
| 2.6 | Перекладина гимнастическая | Г | |
| 2.7 | Брусья гимнастические | Г | |
| 2.8 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 2.9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г | |
| 2.10 | Коврик гимнастический | Г | |
| 2.11 | Маты гимнастические | Г | |
| 2.12 | Мяч набивной (1, 2 кг.) | Г | |
| 2.13 | Скакалка гимнастическая | К | |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| 2.14 | Палка гимнастическая | К | |
| 2.15 | Обруч гимнастический | К | |
| | Легкая атлетика | | |
| 2.16 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 2.17 | Стойки для прыжков в высоту | Д | |
| | Подвижные и спортивные игры | | |
| 2.18 | Комплект щитов баскетбольных с сетками и кольцами | Д | |
| 2.19 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 2.20 | Стойки волейбольные | Д | |
| 2.21 | Сетка волейбольная | Д | |
| 2.22 | Мячи волейбольные | 1 | |
| 2.23 | Мячи футбольные | 1 | |
| | Средства первой помощи | | |
| 2.24 | Аптечка медицинская | Д | |
| 3 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой | | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф для книг, шкаф для мячей |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | |
| 4 | Пришкольная площадка | | |
| 4.1 | Площадка игровая для баскетбола и волейбола | Д | |
| 4.2 | Хоккейная коробка для игры в ринк-бенди, мини-футбол | Д | |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.), К – комплект (из расчёта на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группе, считаются несколько учащихся.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянковская средняя школа №5»**

Рассмотрено
Руководитель
школьного методического
объединения учителей
Тресе Н.И.
Тресе Н.И.

Протокол № 1
От 30.08. 2019г.

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. *Гейман Е.А.*
31.08. 2019 г.

Утверждено
Директор школы
Храмцова Н.С. *Храмцова Н.С.*
Приказ № 55-ОД
от 31.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 6 КЛАССА

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

Тематическое планирование для 6 класса

| № урока | Дата | Тема урока | Тип урока. Количество часов | Содержание | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | |
|--|------|--|-----------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные УУД |
| 1 четверть – 11 часов Лёгкая атлетика | | | | | | | | |
| 1 | 2.09 | Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа. | Вводный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации, дыхательных упражнений, участие в соревновательно-игровых заданиях. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия и планировать пути достижения цели. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия | Формирование социальной роли ученика. Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. |
| 2. | 4.09 | Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 10-ти минут. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 3. | 9.09 | Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м. Кроссовая подготовка. Тесты | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. Овладеть техникой спринтерского бега. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | | |
|----|-------|--|--------------------------|--|---|---|--|--|
| | | | | | | контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | | |
| 4. | 11.09 | Бег с ускорением от 30 до 50м. Кроссовая подготовка. Тесты | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению |
| 5. | 16.09 | Бег на 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Тесты | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Контроль, оценка действий партнера. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению |
| 6. | 18.09 | Бег на результат 60м, 30м. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Тесты | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению |
| 7. | 23.09 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Тесты | Контрольный 1 час | Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению |
| 8. | 25.09 | Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в | Комбинированный | Освоить технику метания мяча и выполнения прыжковых | Осознавать познавательную задачу при беге на | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем Умение слушать и | Формирование социальной роли ученика. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---|---|--|--|--|
| | | высоту. Кросс на 1000м. | ный 1 час | упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | дл. дистанции | | вступать в диалог | Формирование положительного отношения к учению |
| 9. | 30.09 | Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча с места на дальность. Зарождение Олимпийских игр древности. Тестирование. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Овладеть техникой метания малого мяча, правильно отталкиваться и приземляться во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |
| 10. | 2.10 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность | Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу при метании мяча | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 11. | 7.10 | Тестирование. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований по л/а | Комбинированный 1 час | Определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 12. | 6.09 | История баскетбола. Правила техники безопасности. Тактика и техника игры. Терминология в баскетболе. | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|--|--|---|--|--|
| 13. | 13.09 | Основные правила. Приемы игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед Остановка двумя шагами и прыжком. | Комбинированный 1 час | Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Различать способ и результат действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению |
| 14. | 20.09 | Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению |
| 15. | 27.09 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Контр. 1 час | Овладеть элементами передвижений. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению |
| 16. | 4.10 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Комбинированный 1 час | Овладеть комбинациями освоенных элементов | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Соблюдать правила безопасности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 17. | 9.10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 18. | 11.10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Различать способ и результат действия. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|--|---|--|---|---|
| 19. | 14.10 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 20. | 16.10 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 21. | 18.10 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Построение логической цепи рассуждений. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 22. | 21.10 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Находить и выделять нужную информацию. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 23. | 23.10 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Комбинированный 1 час | Овладеть способами борьбы за мяч. | Формулировать познавательную цель. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 24. | 25.10 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Находить и выделять нужную информацию. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 25. | 6.11 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---------------------------------------|--|--|---|---|
| | | | | | | | | к учению |
| 26. | 8.11 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 27. | 13.11 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 28. | 15.11 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Контрольный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения |
| 29. | 18.11 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Самостоятельное создание способов решения проблем. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителями в разных социальных ситуациях |
| 30. | 20.11 | Нападение быстрым прорывом (1:0). | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Самостоятельное создание способов решения проблем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 31. | 22.11 | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 32. | 25.11 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания. | Контр. 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|-----------------------|--|---|--|--|--|
| 33. | 27.11 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Контр. 1 час | Уметь применять освоенные элементы | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |
| 34. | 29.11 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления | Комбинированный 1 час | Овладеть способами ловли и передачи мяча | Находить и выделять нужную информацию. | Различать способ и результат действия. | Уметь приходить к общему решению. | Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |
| 35. | 6.12 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | Комбинированный 1 час | Овладеть способами ведения мяча | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Давать адекватную позитивную самооценку |
| 36. | 13.12 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять броски мяча | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь приходить к общему решению. | Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |
| 37. | 20.12 | Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча | Комбинированный 1 час | Овладеть способами вырывания и выбивания мяча | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Давать адекватную позитивную самооценку; |
| 38. | 27.12 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Комб. 1 час | Знать тактику позиционного нападения | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь приходить к общему решению. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 39. | 2.12 | Правила безопасности и страховки. История | Комбинированный | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по | Уметь формулировать познавательную | Принимать и сохранять учебную задачу. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---|--|---|--|---|
| | | гимнастики. | ный 1 час | гимнастике. | цель. | | | |
| 40. | 4.12 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Основная гимнастика. | Комбинированный 1 час | Овладеть строевыми упражнениями. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 41. | 9.12 | ОРУ. Кувырок вперед и назад. Спортивная гимнастика. Строевая подготовка. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 42. | 11.12 | ОРУ. Кувырок вперед и назад. Художественная гимнастика. Строевая подготовка. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой кувырков. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 43. | 16.12 | ОРУ. Стойка на лопатках. Аэробика. Строевая подготовка. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Формулирование проблемы. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 44. | 18.12 | ОРУ. Стойка на лопатках. Техника выполнения физических упражнений. Строевая подготовка. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой стойки на лопатках. | Формулирование проблемы. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 45. | 23.12 | ОРУ. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |
| 46. | 25.12 | ОРУ. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. | Комбинированный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |
| 47. | 13.01 | ОРУ. Мальчики: подтягивание в висячем положении. Девочки: подтягивание из виса лежа. | Комбинированный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | характера. | ошибок. | | |
| 48. | 15.01 | ОРУ. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из виса лежа. | Ком бини рован ный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 49. | 20.01 | ОРУ. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа. | Ком бини рован ный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 50. | 22.01 | ОРУ. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа. | Контро льный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 51. | 27.01 | ОРУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100см). | Ком бини рован ный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорных прыжков. | Доказывать свою точку зрения. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Оказывать взаимопомощь |
| 52. | 29.01 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Проявлять взаимопомощь |
| 53. | 31.01 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Определение способов взаимодействия. | Оказывать взаимопомощь |
| 54. | 3.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 55. | 5.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Ком бини рован ный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|--|-----------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 56. | 7.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Контрольный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Установление причинно-следственных связей. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Определение цели. | Ориентация на выполнение моральных норм. | | |
| 57. | 10.02 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный 1 час | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты. Умеют адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | | |
| 58. | 12.02 | Одновременный двухшажный бесшажный ход. Игра «ворота» Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой попеременного двухшажного бесшажного хода | | | | | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания первой помощи при |
| 59. | 14.02 | Бесшажный попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта. Игра «Остановка рывком» | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой попеременного двухшажного бесшажного хода | | | | | Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания первой помощи при | Осуществляют самоконтроль за |

| | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|--|------------------------|---|
| 60. | 17.02 | Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой одновременного бесшажного хода | обморожениях и травмах | физической нагрузкой во время этих занятий. |
| 61. | 19.02 | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Гонка преследованием». Виды лыжного спорта. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой одновременного бесшажного хода | | |
| 62. | 21.02 | Подъём «полуёлочкой», скользящим шагом. Применение лыжных мазей. Игра «С горки на горку» | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой подъёма «полуёлочкой» | | |
| 63. | 24.02 | Передвижение на лыжах 4 км с применением изученных ходов. Эстафета с передачей палочки. | Комбинированный 1 час | Применять лыжные ходы на дистанции | | |
| 64. | 26.02 | Подъём «полуёлочкой» в гору. Дистанция до 4 км. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой подъёма «полуёлочкой» | | |
| 65. | 28.02 | Торможение и поворот упором. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Комбинированный 1 час | Владеть техникой торможения «плугом». Знать первую помощь при обморожениях | | |
| 66. | 2.03 | Торможение и поворот упором. Спуски с горок. Эстафета с передачей палочки. | Комбинированный 1 час | Применять на спусках видов торможения | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|--|--|-------------------|--|
| 67. | 4.03 | Повороты переступанием. Игра: «Гонка с выбыванием» | Комб. 1 час | Овладеть техникой поворотов переступанием | | | | |
| 68. | 6.03 | Повороты переступанием. «Эстафета с передачей палок» | Комбинированный 1 час | Знать технику поворотов переступанием | | | | |
| 69. | 9.03 | Применение изученных лыжных ходов на учебном круге. | Контр. 1 час | Применять на учебном круге изученные лыжные ходы | | | | |
| 70. | 11.03 | Подъёмы и спуски на дистанции 1500 м. Игра «Гонка» | Комбинированный 1 час | Применять технику изученных подъемов и спусков при катании с горок | | | | |
| 71. | 13.03 | Спуски с горок в низкой стойке. Встречные эстафеты. Оказание первой помощи при обморожениях. | Комбинированный 1 час | Применять технику изученных подъемов и спусков при катании с горок | | | | |
| 72. | 16.03 | Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение «плугом» | Комбинированный 1 час | Владеть техникой лыжного хода | | | | |
| 73. | 18.03 | Дистанция 1500 и 3000 м. с применением лыжных ходов. Игры. | Контр. 1 час | Применять технику лыжных ходов на дистанции | | | | |
| 74. | 20.03 | Соревнование на 4000 м. Игры на лыжах. | Контр. 1 час | Знать правила соревнований по лыжам | | | | |
| 75. | 1.04 | Терминология игры в волейбол. Основные правила и приемы игры в волейбол. Правила техники | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение цели. | Ориентация на выполнение моральных норм. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|--|--|--|---|
| | | безопасности. | | | | | | |
| 76. | 3.04 | Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Комбинированный 1 час | Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 77. | 6.04 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 78. | 8.04 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | Контрольный 1 час | Уметь выполнять передачу мяча. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 79. | 10.04 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 80. | 13.04 | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками. Комбинации из изученных элементов | Комб. | Уметь выполнять игровые упражнения | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 81. | 15.04 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в мини-волейбол | Контрольный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачи. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 82. | 17.04 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения нападающего удара. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 83. | 20.04 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием, передача ,удар. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой выполнения нападающего удара. | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|-----------------------|--|--|---|---|--|
| 84. | 22.04 | Комбинация: прием, передача, удар. Применение в учебной игре. | Контр. 1 час | Уметь выполнять комбинации | Находить и выделять нужную информацию. Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают самостоятельно. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 85. | 24.04 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). | Комбинированный 1 час | Понимать тактику игры в волейбол. | Находить и выделять нужную информацию. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 86. | 27.04 | Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). | Комбинированный 1 час | Применять позиционное нападение в игре | Находить и выделять нужную информацию. | Используют игровые действия для развития физических качеств. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 87. | 29.04 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять передачу мяча. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 88. | 11.11 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять передачу мяча. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 89. | 17.01 | Комбинации из изученных элементов. Учебная игра. | Контр. 1 час | Уметь применять комбинации в игре | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 90. | 24.01 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачи. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---|---|---|--|--|
| 91. | 4.05 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачи. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 92. | 5.05 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием, передача, удар. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нападающего удара. | Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных) | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 93. | 6.05 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в мини-волейбол | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нападающего удара. | Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных) | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 94. | 8.05 | ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт до 60м. Упражнения для развития выносливости. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой |
| 95. | 11.05 | Бег на 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Составление плана и последовательности действий. | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |
| 96. | 13.05 | Бег на 30 и 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Составление плана и последовательности действий. | Уметь контролировать действия партнера. | Мотивация учения. |

| | | | | | | | | |
|------|-------|--|-----------------------|---|---|---|--|--|
| 97. | 15.05 | Прыжки в высоту. Бег на 60 м. на результат. Кроссовая подготовка | Контрольный 1 час | Оценить результат в прыжках в длину. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Мотивация учения. |
| 98. | 18.05 | Метание на дальность. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| 99. | 20.05 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| 100. | 22.05 | Метание малого мяча на дальность. Кросс 1500 м. Игры | Контрольный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 101. | 25.05 | Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа. | Комбинированный 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 102. | 27.05 | Тестирование. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | Контр. 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |

| | | | | | | | | |
|------|-------|---|--------------|--|---|---|--|--|
| 103. | 29.05 | Тестирование. Эстафеты с элементами легкой атлетики | Контр. 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| | | Итого: | 103ч. | | | | | |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|-----------|--|------------------------|---|
| | | Основная школа | |
| 1. | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы | Д | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха, М.Я.Виленского Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс В.И.Лях. Издательство «Просвещение» 2011г; Комплексная рабочая программа «Физкультура 1-11 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013 г. + СД диск; Тематическое планирование «Физкультура 1-11 класс». Автор К.Р.Мамедов. Издательство «Учитель»2009г; Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» основная, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни 5-11 класс. Автор А.П.Матвеев. Москва «Просвещение»2007г; Примерные программы по предметам «Физическая культура 5-9 классы» стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2012г; Программа 5-9 классы «Физическая культура» школа 21 века. Авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г + СД диск; Физическая культура «Тестовый контроль 5-9 класс». Автор В.И.Лях. Москва «Просвещение»; учебник «физическая культура 5-7 класс В.И.Лях, М.Я. Виленский 2014г., учебник «физическая культура» 8-9 класс В.И.Лях 2014г | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 1.6 | Методические издания для учителей по физической культуре | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | |
| 2. | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 2.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г | |
| 2.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г | |
| 2.4 | Козёл гимнастический | Г | |
| 2.5 | Конь гимнастический | Г | |
| 2.6 | Переключатель гимнастическая | Г | |
| 2.7 | Брусья гимнастические | Г | |
| 2.8 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 2.9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г | |
| 2.10 | Коврик гимнастический | Г | |
| 2.11 | Маты гимнастические | Г | |
| 2.12 | Мяч набивной (1, 2 кг.) | Г | |
| 2.13 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 2.14 | Палка гимнастическая | К | |
| 2.15 | Обруч гимнастический | К | |
| | Легкая атлетика | | |
| 2.16 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 2.17 | Стойки для прыжков в высоту | Д | |
| | Подвижные и спортивные игры | | |
| 2.18 | Комплект щитов баскетбольных с сетками и кольцами | Д | |
| 2.19 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 2.20 | Стойки волейбольные | Д | |
| 2.21 | Сетка волейбольная | Д | |
| 2.22 | Мячи волейбольные | 1 | |
| 2.23 | Мячи футбольные | 1 | |
| | Средства первой помощи | | |
| 2.24 | Аптечка медицинская | Д | |
| 3 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой | | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф для книг, шкаф для мячей |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | |
| 4 | Пришкольная площадка | | |
| 4.1 | Площадка игровая для баскетбола и волейбола | Д | |
| 4.2 | Хоккейная коробка для игры в ринк-бенди, мини-футбол | Д | |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.), К – комплект (из расчёта на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группе, считаются несколько учащихся.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено
Руководитель
школьного методического
объединения учителей
Гресс Н.И.
Гресс Н.И.
Протокол № 1
от 30.08. 2019г.

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. *Е.А. Гейман*
31.08. 2019 г.

Утверждено
Директор школы
Храмцова Н.С. *Н.С. Храмцова*
Приказ № 55-ОД
от 31.08. 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 7 КЛАССА

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год

Тематическое планирование для 7 класса

| № урока | Дата | Тема урока | Тип урока. Количество часов | Содержание | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | |
|--|-------|--|-----------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные УУД |
| 1 четверть – 11 часов Лёгкая атлетика | | | | | | | | |
| 1 | 4.09 | Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа. | Вводный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации, дыхательных упражнений, участие в соревновательно-игровых заданиях. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия и планировать пути достижения цели. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия | Формирование социальной роли ученика. Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. |
| 2. | 6.09 | Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 10-ти минут. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 3. | 11.09 | Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40м. Кроссовая подготовка. Тесты | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. Овладеть техникой спринтерского | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | | |
|----|-------|--|--------------------------|--|---|---|--|---|
| | | | | бега. | | правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | | |
| 4. | 13.09 | Бег с ускорением от 30 до 60м. Кроссовая подготовка. Тесты | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 5. | 18.09 | Бег на 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Тесты | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Контроль, оценка действий партнера. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 6. | 20.09 | Бег на результат 60м, 30м. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Тесты | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 7. | 25.09 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Тесты | Контрольный 1 час | Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 8. | 27.09 | Метание мяча с места на дальность. | Комбинированный | Освоить технику метания мяча и | Осознавать познавательную | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем | Формирование социальной роли |

| | | | | | | | | |
|-----|------|---|--------------------------|---|---|--|--|--|
| | | Прыжки в высоту. Броски набивных мячей. Кросс на 1500м. | рованный 1 час | выполнения прыжковых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | задачу при беге на дл. дистанции | | Умение слушать и вступать в диалог | ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 9. | 2.10 | Прыжки в высоту. Метание мяча с места на дальность. Многоскоки. Зарождение Олимпийских игр древности. Тестирование. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Овладеть техникой метания малого мяча, правильно отталкиваться и приземляться во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |
| 10. | 4.10 | Метание мяча 150г. на дальность. Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность | Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу при метании мяча | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 11. | 9.10 | Тестирование. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований по л/а | Комбинированный 1 час | Определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 12. | 7.09 | Игры .История баскетбола. Правила техники безопасности. Тактика и техника игры. Терминология в баскетболе. | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|--|--|---|--|--|
| 13. | 14.09 | Игры. Основные правила. Приемы игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Комбинированный 1 час | Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Различать способ и результат действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 14. | 21.09 | Игры. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 15. | 28.09 | Игры. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Контр. 1 час | Овладеть элементами передвижений. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 16. | 5.10 | Игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Комбинированный 1 час | Овладеть комбинациями освоенных элементов | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Соблюдать правила безопасности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 17. | 11.10 | Игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 18. | 12.10 | Игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Различать способ и результат действия. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|--|---|--|---|--|
| | | без сопротивления | | ведения мяча. | | | деятельности. | |
| 19. | 16.10 | Игры. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 20. | 18.10 | Игры. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Контрольный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 21. | 19.10 | Игры. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Построение логической цепи рассуждений. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 22. | 23.10 | Игры. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Находить и выделять нужную информацию. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 23. | 25.10 | Игры. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Комбинированный 1 час | Овладеть способами борьбы за мяч. | Формулировать познавательную цель. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|---------------------------------------|--|--|---|---|
| 24. | 6.11 | Игры. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Находить и выделять нужную информацию. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 25. | 8.11 | Игры. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 26. | 9.11 | Игры. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 27. | 13.11 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 28. | 15.11 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Контрольный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения |
| 29. | 16.11 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Самостоятельное создание способов решения проблем. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителями в разных социальных ситуациях |
| 30. | 20.11 | Нападение быстрым прорывом (1:0). | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Самостоятельное создание способов решения проблем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|---|--|--|--|
| 31. | 22.11 | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | Комбинированный 1 час | Уметь взаимодействовать с партнерами. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 32. | 23.11 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания. | Контр. 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 33. | 27.11 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Контр. 1 час | Уметь применять освоенные элементы | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |
| 34. | 29.11 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | Комбинированный 1 час | Овладеть способами ловли и передачи мяча | Находить и выделять нужную информацию. | Различать способ и результат действия. | Уметь приходить к общему решению. | Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |
| 35. | 30.11 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | Комбинированный 1 час | Овладеть способами ведения мяча | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе освоения тактики игровых действий | Давать адекватную позитивную самооценку |
| 36. | 7.12 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять броски мяча | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь приходить к общему решению. | Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр |
| 37. | 14.12 | Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча | Комбинированный 1 час | Овладеть способами вырывания и выбивания мяча | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Давать адекватную позитивную самооценку; |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|--|--|--|--|---|
| 38. | 21.12 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Комб. 1 час | Знать тактику позиционного нападения | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь приходить к общему решению. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 40. | 4.12 | Правила безопасности и страховки. История гимнастики. | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике. | Уметь формулировать познавательную цель. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 41. | 6.12 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Основная гимнастика. | Комбинированный 1 час | Овладеть строевыми упражнениями. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 42. | 11.12 | ОРУ. Кувырок вперед и назад. Спортивная гимнастика. Строевая подготовка. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 43. | 13.12 | ОРУ. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой кувырков. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 44. | 18.12 | ОРУ. Стойка на лопатках. Аэробика. Строевая подготовка. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Формулирование проблемы. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 45. | 20.12 | ОРУ. Стойка на лопатках. Техника выполнения физических упражнений. Строевая подготовка. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой стойки на лопатках. | Формулирование проблемы. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|--|---|---|---|
| 46. | 25.12 | ОРУ. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |
| 47. | 27.12 | ОРУ. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. | Комбинированный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |
| 48. | 15.01 | ОРУ. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из виса лежа. | Комбинированный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |
| 49. | 17.01 | ОРУ. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из виса лежа. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Комбинированный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 50. | 22.01 | ОРУ. Мальчики: поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа. | Комбинированный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 51. | 24.01 | ОРУ. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Контрольный 1 час | Развивать выносливость в эстафетах и играх | Доказывать свою точку зрения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 52. | 29.01 | ОРУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорных прыжков. | Доказывать свою точку зрения. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Оказывать взаимопомощь |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|--|---|--|--|
| | | 100см). | | | | | | |
| 53. | 31.01 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Проявлять взаимопомощь |
| 54. | 1.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Определение способов взаимодействия. | Оказывать взаимопомощь |
| 55. | 5.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 56. | 7.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 57. | 8.02 | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). | Контрольный 1 час | Уметь выполнять опорный прыжок. | Установление причинно-следственных связей. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Определение цели. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 58. | 12.02 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований .Одежда ,обувь и лыжный инвентарь .Правила техники безопасности. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. | Комбинированный 1 час | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты .уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. |

| | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|---|---|
| 59. | 14.02 | Одновременный двухшажный ход. Игра «ворота» Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой попеременного двухшажного хода | коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах | уметь организовать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий. |
| 60. | 15.02 | Бесшажный попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта. Игра «Гонки с преследованием» | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой попеременного двухшажного бесшажного хода | | |
| 61. | 19.02 | Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой одновременного бесшажного хода | | |
| 62. | 21.02 | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Кто правильно выполнит?» | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой одновременного бесшажного хода | | |
| 63. | 22.02 | Подъём скользящим шагом. Применение лыжных мазей. Игра «С горки на горку» | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой подъема «полуелочкой» | | |
| 64. | 26.02 | Передвижение на лыжах 4 км с применением изученных ходов. Эстафета с передачей палочки. | Комбинированный 1 час | Применять лыжные ходы на дистанции | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|--|--|--|--|--|
| 65. | 28.02 | Подъём «полуёлочкой» в гору. Дистанция до 3 км. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой подъема «полуёлочкой» | | | | |
| 66. | 29.02 | Торможение и поворот упором. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Комбинированный 1 час | Владеть техникой торможения «плугом». Знать первую помощь при обморожениях | | | | |
| 67. | 4.03 | Торможение и поворот упором. Спуски с горок. Игра «Гонки с выбыванием» | Комбинированный 1 час | Применять на спусках видов торможения | | | | |
| 68. | 6.03 | Повороты переступанием., махом. Игра:«Остановка рывком» | Комб. 1 час | Овладеть техникой поворотов переступанием | | | | |
| 69. | 7.03 | Поворотыпереступанием, махом. «Эстафетас передачей палок» | Комбинированный 1 час | Знать технику поворотов переступанием | | | | |
| 70. | 11.03 | Применение изученных лыжных ходов на учебном круге. | Контр. 1 час | Применять на учебном круге изученные лыжные ходы | | | | |
| 71. | 13.03 | Подъёмы и спуски на дистанции 1500 м. Игры «салки», «гонки» | Комбинированный 1 час | Применять технику изученных подъемов и спусков при катании с горок | | | | |
| 72. | 14.03 | Спуски с горок в низкой стойке. Преодоление бугров и впадин. Встречные эстафеты. | Комбинированный 1 час | Применять технику изученных подъемов и спусков при катании с горок | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------------------|--|--|--|--|--|
| 73. | 18.03 | Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение «плугом» | Комбинированный 1 час | Владеть техникой лыжного хода | | | | |
| 74. | 20.03 | Дистанция 1000 и 2000 м. с применением лыжных ходов. Игры. | Контр. 1 час | Применять технику лыжных ходов на дистанции | | | | |
| 75. | 21.03 | Соревнование на 1000 м. Игры на лыжах. | Контр. 1 час | Знать правила соревнований по лыжам | | | | |
| 76. | 28.12 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. История волейбола. Правила техники безопасности. | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятий играми. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение цели. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 77. | 18.01 | Игры на развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в в/ле. | Комбинированный 1 час | Изучить правила игр на развитие выносливости. Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 78. | 25.01 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Элементы в/ла в учебной игре | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча. | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 79. | 1.04 | Подвижные игры. Передача мяча над собой. То же через сетку в волейболе | Контрольный 1 час | Знать правила игр. Уметь выполнять передачу мяча. | Оrientировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 80. | 3.04 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи. | Оrientировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 81. | 4.04 | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками. Комбинации из | Комб. | Уметь выполнять игровые упражнения | Оrientировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|--|---|--|---|
| | | изученных элементов | | | | | | |
| 82. | 8.04 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в мини-волейбол | Контрольный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 83. | 10.04 | Учебная игра в в/л. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения нападающего удара. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 84. | 11.04 | Игры, преимущественно с бегом .Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой выполнения нападающего удара. | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 85. | 15.04 | Игры, преимущественно с прыжками. Комбинация: прием, передача, удар. Применение в учебной игре. | Контр. 1 час | Уметь выполнять комбинации | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 86. | 17.04 | Игры, преимущественно с бросанием, передачей и ловлей мяча. Тактика свободного нападения. | Комбинированный 1 час | Понимать тактику игры в волейбол. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 87. | 18.04 | Игры, преимущественно со строевыми упражнениями. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). | Комбинированный 1 час | Применять позиционное нападение в игре | Находить и выделять нужную информацию. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 88. | 21.04 | Игры на улице. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять передачу мяча. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | в сотрудничестве. | естественность). |
| 89. | 24.04 | Игры малой подвижности. Передача мяча над собой. То же через сетку. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять передачу мяча. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 90. | 25.04 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра. | Контр. 1 час | Уметь применять комбинации в игре | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 91. | 29.04 | Игры на развитие выносливости. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачи. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 92. | 2.05 | Игры на развитие внимания. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачи. | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). |
| 93. | 6.05 | Игры на развитие с/с выносливости. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нападающего удара. | Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных) | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 94. | 8.05 | Игры на улице. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в мини-волейбол | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой выполнения нападающего удара. | Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных) | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 96. | 9.05 | ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт до 20м. Упражнения для развития выносливости. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |

| | | | | | | | | |
|------|-------|--|--------------------------|---|---|---|--|---|
| 97. | 13.05 | Бег на 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Составление плана и последовательности действий. | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |
| 98. | 15.05 | Бег на 30 и 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Кроссовая подготовка. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Составление плана и последовательности действий. | Уметь контролировать действия партнера. | Мотивация учения. |
| 99. | 16.05 | Прыжки в высоту. Бег на 60 м. на результат. Кроссовая подготовка | Контрольный 1 час | Оценить результат в прыжках в длину. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Мотивация учения. |
| 100. | 20.05 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту. | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| 101. | 22.05 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование основ гражданской идентичности личности. |

| | | | | | | | | |
|------|-------|--|--------------------------|--|---|--|--|--|
| 102. | 23.05 | Метание малого мяча на дальность. Кросс 1500 м. Игры | Контрольный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 103. | 27.05 | Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа. | Комбинированный 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 102. | 29.05 | Тестирование. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | Контр. 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 103. | 30.05 | Тестирование. Эстафеты с элементами легкой атлетики | Контр. 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| | | Итого: 103 ч. | | | | | | |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|-----------|--|------------------------|----------------------------------|
| | | Основная школа | |
| 1. | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| | | | примерные программы, авторские программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы | Д | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха, М.Я.Виленского Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс В.И.Лях. Издательство «Просвещение» 2011г; Комплексная рабочая программа «Физкультура 1-11 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013 г. + СД диск; Тематическое планирование «Физкультура 1-11 класс». Автор К.Р.Мамедов. Издательство «Учитель»2009г; Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» основная, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни 5-11 класс. Автор А.П.Матвеев. Москва «Просвещение»2007г; Примерные программы по предметам «Физическая культура 5-9 классы» стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2012г; Программа 5-9 классы «Физическая культура» школа 21 века. Авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г + СД диск; Физическая культура «Тестовый контроль 5-9 класс». Автор В.И.Лях. Москва «Просвещении»; учебник «физическая культура 5-7 класс В.И.Лях, М.Я. Виленский 2014г., учебник «физическая культура» 8-9 класс В.И.Лях 2014г | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания для учителей по физической культуре | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | |
| 2. | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 2.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г | |
| 2.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г | |
| 2.4 | Козёл гимнастический | Г | |
| 2.5 | Конь гимнастический | Г | |
| 2.6 | Перекладина гимнастическая | Г | |
| 2.7 | Брусья гимнастические | Г | |
| 2.8 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 2.9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г | |
| 2.10 | Коврик гимнастический | Г | |
| 2.11 | Маты гимнастические | Г | |
| 2.12 | Мяч набивной (1, 2 кг.) | Г | |
| 2.13 | Скакалка гимнастическая | К | |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| 2.14 | Палка гимнастическая | К | |
| 2.15 | Обруч гимнастический | К | |
| | Легкая атлетика | | |
| 2.16 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 2.17 | Стойки для прыжков в высоту | Д | |
| | Подвижные и спортивные игры | | |
| 2.18 | Комплект щитов баскетбольных с сетками и кольцами | Д | |
| 2.19 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 2.20 | Стойки волейбольные | Д | |
| 2.21 | Сетка волейбольная | Д | |
| 2.22 | Мячи волейбольные | 1 | |
| 2.23 | Мячи футбольные | 1 | |
| | Средства первой помощи | | |
| 2.24 | Аптечка медицинская | Д | |
| 3 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой | | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф для книг, шкаф для мячей |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | |
| 4 | Пришкольная площадка | | |
| 4.1 | Площадка игровая для баскетбола и волейбола | Д | |
| 4.2 | Хоккейная коробка для игры в ринк-бенди, мини-футбол | Д | |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.), К – комплект (из расчёта на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группе, считаются несколько учащихся.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено
Руководитель
школьного методического
объединения учителей
Гресс Н.И.
Гресс /
Протокол № 1
от 30.08. 2019г.

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. *Е.А. Гейман*
31.08. 2019 г.

Утверждено
Директор школы
Храмцова Н.С. *Н.С. Храмцова*
Приказ № 55-ОД
от 31.08. 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 8 КЛАССА

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год

Тематическое планирование для 8 класса

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Характеристика деятельности учащихся | Вид контроля | Дата |
|-------|--------------------------------|--|--------------|-----------------------|--|---|--|---|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 |
| 1 | Лёгкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег | 11 (3) | Вводный | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по | Текущий | 3.09 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | | Текущий | 4.09 |
| | | | | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Современные Олимпийские игры. | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью | | : Мальчики – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; Девочки – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0; | 10.09 |
| | | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 2 | Комбинированный | Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых к-в | Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч | | Текущий | 11.09 |
| | | | | Контрольный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч | | Прыжок в длину с разбега: Мальчики – «5» - 400 «4» - 380 «3» - 360 см; | 17.09 |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------|--|---|--|---|---|---|---|-------|
| | | | | | | частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | <u>Девочки</u> – «5» -370 «4» - 340 «3» -320 | | |
| | | Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | <u>Уметь</u> пробегать дистанцию 1500м (2000 м). | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | <u>Мальчики</u> – «5» - 9.00; «4» - 9.30; «3» - 10.00; <u>Девочки</u> – «5» -7.30; «4» - 8.00; «3» - 8.30; | 18.09 |
| | | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 5 | Комбинированный | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | <u>Уметь</u> бежать в равномерном темпе 10 минут ,преодолевать горизонтальные препятствия | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий | 24.09 |
| | Совершенствованное ЗУН | | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | <u>Уметь</u> бежать в равномерном темпе 15 минут | Текущий | | 25.09 | |
| | Совершенствованное ЗУН | | | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | <u>Уметь</u> бежать в равномерном темпе 15 минут | Текущий | | 1.10 | |
| | Совершенствованное ЗУН | | | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | <u>Уметь</u> бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | | 2.10 | |
| | Контрольный | | | Бег 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | <u>Уметь</u> бежать в равномерном темпе 20 минут | <u>Мальчики:</u> 10.00 мин. <u>Девочки:</u> 12.00 мин. | | 8.10 | |

| | | | | | | | | | |
|---|------------|---------------------------|--------|---------------------------|--|---|--|---------|-------|
| 2 | Гимнастика | Висы. Строевые упражнения | 18 (7) | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. | Текущий | 3.12 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. | | Текущий | 4.12 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | Текущий | 10.12 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | Текущий | 11.12 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | Текущий | 17.12 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|-------------|--|---|---------------------------------------|--|--|-------|
| | | | | переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | | | | |
| | | | Контрольный | Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе. | Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | | | Оценка техники выполнения подтягивания: Мальчики: «5»-9; «4»-7; «3»-5; Девочки: «5»-17; «4»-15; «3»-8; | 18.12 |
| | | | Контрольный | Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе. Из истории Олимпийских игр. | Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | | | Оценка техники выполнения подтягивания: Мальчики: «5»-9; «4»-7; «3»-5; Девочки: «5»-17; «4»-15; «3»-8; | 24.12 |
| | | Опорный прыжок | 5 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять опорный прыжок | | Текущий | 25.12 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять опорный прыжок | | Текущий | 14.01 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять опорный прыжок | | Текущий | 15.01 |
| | | | | Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. | Уметь выполнять опорный прыжок | | Текущий | 21.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------|------------|-------------|---|--|---|--|---------|-------|
| | | | | Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | |
| | | | Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | | Текущий | 22.01 | |
| | | Акробатика | 6 | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. | Текущий | 28.01 | |
| | | | | Комплексный | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий | 29.01 | |
| | | | | Комплексный | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Мост и поворот на одном колене (девочки). | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий | 1.02 | |
| | | | | Комплексный | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий | 4.02 | |
| | | | | Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий | 5.02 | |
| | | | | Контрольный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | 8.02 | |
| 3 | Лыжная подготовка | | 18 | Изучение нового материала | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Текущий | 11.02 |
| | | | | Совершенствован | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой | Уметь выполнять технику способов | Принимать и сохранять учебную | Текущий | 12.02 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------|---|---|---|---------|-------|
| | | | ие ЗУН | помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. | передвижения на лыжах | <p>задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Умеют задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Дают адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные</p> | | |
| | | | Совершение ЗУН | Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Текущий | 15.02 |
| | | | Обучающий Совершение ЗУН | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Текущий | 18.02 |
| | | | Обучающий Совершение ЗУН | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Текущий | 19.02 |
| | | | Обучающий Совершение ЗУН | Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъём. Поворот упором. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Текущий | 22.02 |
| | | | Обучающий Совершение ЗУН | Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъём. Поворот упором. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Текущий | 25.02 |
| | | | Обучающий | Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном | Уметь выполнять технику способов | | Текущий | 26.02 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|--|--|-----------------------|---------------------------|--|-------|
| | | | | Совершенство ЗУН | одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Поворот упором. | передвижения на лыжах | морально-этические нормы. | | |
| | | | Обучающий Совершенство ЗУН | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | Текущий | 29.02 |
| | | | Обучающий Совершенство ЗУН | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | Текущий | 3.03 |
| | | | Обучающий Совершенство ЗУН | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | Текущий | 4.03 |
| | | | Комбинированный Контрольный | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | Оценить технику выполнения подъёма скользящим бегом. | 7.03 |
| | | | Комбинированный Контрольный | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | Оценить технику выполнения подъёма скользящим бегом. | 10.03 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------------|--|---|--|--|-------|
| | | | | Комбинированный Контрольный | Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра . | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Оценить технику выполнения преодоления бугра | 11.03 |
| | | | | Контрольный | Прохождение дистанции 3 км. Самоконтроль на занятиях. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Без учёта времени | 14.03 |
| | | | | Контрольный | Прохождение дистанции 3 км. Самоконтроль на занятиях. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Без учёта времени | 17.03 |
| | | | | Контрольный | Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом). | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Оценить технику выполнения поворота упором. <u>Мальчики:</u> «5»-16.00; «4»-17.00; «3» - 18.30; <u>Девочки:</u> «5»-18.00; «4»-19.00; «3»-20.00; | 18.03 |
| | | | | Контрольный | Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом). Ценности Олимпийских и паралимпийских игр. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Оценить технику выполнения двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъём | 21.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|------------------------|-----------|----|-----------------|---|--|--|---------|------|
| 4 | Спортивные игры | Баскетбол | 27 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия | | Текущий | 7.09 |
|---|------------------------|-----------|----|-----------------|---|--|--|---------|------|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|-------|
| | | | | на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | в игре. | | | |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий | 14.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий | 21.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, | Текущий | 28.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Текущий | 5.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия | | Оценка техники ведения мяча в движении с | 9.10 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|---|--|--|---|-------|
| | | | | разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | в игре. | | разной высотой отскока и изменением направления | |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 12.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 15.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Оценка техники броска одной рукой от плеча | 18.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 19.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 22.10 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|---|--|--|---------------------------------|-------|
| | | | | сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 23.10 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 5.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 6.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Оценка техники штрафного броска | 9.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять | | Текущий | 12.11 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|---|--|---------|-------|
| | | | | нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | технические действия в игре. | | |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 13.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 16.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 19.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 20.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 23.11 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|-------|
| | | | | игра. Развитие координационных способностей | | | | |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 26.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 27.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Текущий | 30.11 |
| | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | 7.12 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|---|---|--|---|----------------|--|
| | | | | | мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | правилам; выполнять технические действия в игре | <p>в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> | | |
| | | | Совершенство | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | | 11.04 14.04 | |
| | | | Совершенство | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | | 15.04 18.04 | |
| | | | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | | 21.04 22.04 | |
| | | | Совершенство | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | | 25.04 28.04 | |
| | | | Совершенство | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным | Текущий | | 29.04 2.05 | |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--|--------|----------------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | правилам; выполнять технические действия в игре | | | |
| | | | | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | 6.05 7.05 |
| 5 | Лёгкая атлетика | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 10 (5) | Комбинированный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. Идеалы и символика Олимпийских игр. | Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий | 9.05 |
| | | | | Совершенствованное ЗУН | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | | Текущий | 12.05 |
| | | | | Совершенствованное ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | | Текущий | 13.05 16.05 |
| | | | | Контрольный (внеурочное занятие) | Бег 2000м (мальчики), 1500 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки) | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное | <u>Мальчики</u> – «5» - 9,00; «4» - 9,30; «3» - 10,00; <u>Девочки</u> – «5» - 7,30; «4» - 8,00; «3» - 8,30; |

| | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|---|-----------------------|---|--|--|----------------|----------------|
| 7 | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 5 | Комбинированный | Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий | 24.05 |
| | | | | Комбинированный | Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий | 20.05 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Текущий | 23.05 26.05 |
| | | | | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; <u>Девочки</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0; | 27.05 30.05 | |

Материально – техническое обеспечение

Учебно – методический комплект

Программа Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс » автор В.И.Лях 2011г.Издательство «Просвещение».

Учебник по физической культуре 8-9 класс. Автор В.И.Лях 2014 г.

Методические пособия «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г.+СД диск; Тематическое планирование «Физкультура 1-11 класс». Автор К.Р.Мамедов. Издательство «Учитель»2009г; Справочник учителя физической культуры. Автор П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Издательство «Учитель»; Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 класс» - стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2012г. Физическая культура «Тестовый контроль» 5-9 класс В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2007г; Программа 5-9 классы «Физическая культура» школа 21 века. Авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г + СД диск; Программы общеобразовательных

учреждений «Физическая культура» основная, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни 5-11 класс. Автор А.П.Матвеев. Москва «Просвещение»2007г.

Спортивный инвентарь

Маты. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания. Спортивный конь, козел. Перекладина. Мостик для прыжков. Гимнастические скамейки. Гимнастическая стенка. Стойки для прыжков в высоту. Планка. Гимнастическое бревно. Брусья. Обручи, скакалки. Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено
Руководитель
школьного методического
объединения учителей
Храмцова Н.С.
Храмцова
Протокол № 1
от 30.08.2019г.

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. *Гейман*
31.08.2019 г.

Утверждено
Директор школы
Храмцова Н.С. *Храмцова*
Приказ № 55-ОД
от 31.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 9 КЛАССА

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год

Тематическое планирование

9 класс

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Характеристика деятельности учащихся | Дата |
|-------|--------------------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------|---|---|--------------|--|-------|
| | | | | | | | | | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Лёгкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег | 11 6 | Вводный | Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих | 3.09 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта Владеть: Техникой передачи и приёма эстафетной палочки вне зоны передачи | Текущий | | 5.09 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта Владеть: Техникой передачи и приёма эстафетной палочки | Текущий | | 10.09 |
| | | | | Контрольный | Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, передавать и принимать | | | 12.09 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|--|--|--|---|--|-------|
| | | | | | палочку в медленном беге Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – 5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9.1; <u>Девочки</u> – «5» - 9,1; «4» - 9.3; «3» - 9.7; | | физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | | |
| | | | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта | Уметь прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега | Текущий | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | 17.09 | |
| | | | Контрольный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Современные Олимпийские игры. | Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Прыжок в длину с разбега: <u>Мальчики</u> – «5» - 420 «4» - 400 «3» - 380 <u>Девочки</u> – «5» -380 «4» - 360 «3» -320 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | 19.09 | |
| | | Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. История Отечественного спорта | Уметь пробегать дистанцию 2000м. | <u>Мальчики</u> – «5» - 7.30; «4» - 8.00; «3» - 8.20; <u>Девочки</u> – 8.30 – 9.00; 9.30 | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 24.09 |
| | | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 4 | Комплексный | Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 26.09 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------|---|---|---|--|------|
| | | | | | История Отечественного спорта | | | | |
| | | | | Совершенство ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | | 1.10 |
| | | | | Совершенство ЗУН | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | | 3.10 |
| | | | | Контрольный | Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | <u>Мальчики</u> – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <u>Девочки</u> – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» -12.30; | | 8.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|------------|---------------------------|--------|-------------|---|---|---------|---|------|
| 2 | Гимнастика | Висы. Строевые упражнения | 18 (5) | Комплексный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Текущий | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. | 3.12 |
| | | | | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Текущий | | 5.12 |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|-------------|--|--|--|--|----------|
| | | | | физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | | | Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. | |
| | | | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении. | Текущий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. | 10-12.12 |
| | | | Контрольный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении. | Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание в висячем положении: <u>Мальчики:</u> «5»-10; «4»-8; «3»-6; поднятие ног в висячем положении: <u>Девочки:</u> «5»-16; «4»-12; «3»-8; | | 17.12 |
| | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | 6 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма | Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке | Текущий | | 19.12 |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|---|---------------------------|---|--|---|--|----------------|----------------|
| | | | | Совершенство ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. | Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, владеть переноской партнёра вдвоём на руках | Текущий | | 24-26.12 |
| | | | | Совершенство ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. | Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре | Текущий | | 14.01 |
| | | | | Контрольный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. | Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, выполнять сход с наклонной скамейки сбегание | Оценка техники лазания по канату – 6м – 12 с (мальчик) | | 16.01 21.01 |
| | Акробатика | 7 | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на рука и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Из истории Олимпийских игр. | Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно | Текущий | | 23.01 28.01 | |
| | | | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных | Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. | Текущий | | 30.01 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------|--|---|--|--|---------|
| | | | | | способностей | Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | | | |
| | | | | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов | Текущий | | 4.02 |
| | | | | Контрольный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | | 6.02 |
| | | | | Контрольный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | | 7-11.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--|----|---------------------------|--|---|---------|---|-------|
| 3 | Лыжная подготовка | | 18 | Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать | 13.02 |
|---|--------------------------|--|----|---------------------------|--|---|---------|---|-------|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---------|---|-------|
| | | | | <p>тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.</p> | | | <p>целевые приоритеты. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей</p> | |
| | | | Совершенствовани е ЗУН | <p>Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.</p> | <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | Текущий | <p>Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах.</p> | 14.02 |
| | | | Обучаю щий Соверше нствован ие ЗУН | <p>Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины.</p> | <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | Текущий | <p>Умеют задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное</p> | 18.02 |
| | | | Обучаю щий Соверше нствован ие ЗУН | <p>Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины</p> | <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | Текущий | <p>сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при</p> | 20.02 |
| | | | Обучаю щий Соверше нствован ие ЗУН | <p>Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.</p> | <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | Текущий | <p>решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий.</p> | 21.02 |
| | | | Обучаю щий Соверше нствован ие ЗУН | <p>Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном</p> | <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | Текущий | <p>решения задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий. Дают адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.</p> | 25.02 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|---|---|---|--|---|----------|
| | | | | коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | | | | | |
| | | | Обучающий Совершенствованные ЗУН | Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах. | 27.02 |
| | | | Обучающий Совершенствованные ЗУН | Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | | | 28.02 |
| | | | Комбинированный Контрольный | Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения | | | 3.03 |
| | | | Комбинированный Контрольный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику преодоления впадины скользящим бегом. | | Умеют задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников ,способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | 5-6.03 |
| | | | Комбинированный Контрольный | Прохождение дистанции 3км . Самоконтроль. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Без учёта времени | | | 10-12.03 |
| | | | Контрольный | Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | | | 13.03 |
| | | | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход). Правила соревнований. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Мальчики: «5»-15.30; «4»-16.00; «3» - 17.00; Девочки: «5»-17.00; | | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Дают адекватную позитивную | 17-19.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-----------|-------------|---|---|---|---|---|----------------|
| | | | | | | «4»-18.00; «3»-19.00; | самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | | |
| | | | Контрольный | Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Лыжные гонки на дистанции 3 км (коньковым ходом). Правила соревнований. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Мальчики: «5»-14.30; «4»-15.00; «3»-16.00; Девочки: «5»-16.00; «4»-17.00; «3»-18.00; | | 20.03 2.04 | |
| 4 | Спортивные игры | Баскетбол | 27 | Изучение нового материала | ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на | 6.09 |
| | | | | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 13.09 20.09 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 27.09 4.10 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Оценка техники выполнения штрафного броска | | 10.10 11.10 |
| | | | | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, | Уметь играть в баскетбол по | Текущий | | 15.10 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|------------------|---|--|--|---|----------------|
| | | | | приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | | открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| | | | Совершенство ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 17.10 18.10 |
| | | | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке | | 22.10 |
| | | | Совершенство ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 24.10 |
| | | | Совершенство ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 25.10 |

| | | | | | | | | |
|--|--|-------------|-------------|--|---|---------|--|------------------------|
| | | | | 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | | | | |
| | | Волейбол 18 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 5.11 7.11 |
| | | | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 8.11 12.11 14.11 |
| | | | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 15.11 19.11 |
| | | | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 21.11 22.11 |
| | | | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре | Текущий | | 26.11 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---------------------------|---|---|--|--|----------------|
| | | | | сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | технические приёмы | | | |
| | | | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 28.11 29.11 |
| | | | Совершенствованное | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Ценности Олимпийского и паралимпийского движения. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | | 6.12 13.12 |
| | | | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах двумя руками в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | | 20.12 27.12 |
| | | | Совершенствование | Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах двумя руками в прыжке через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | | 17.01 24.01 |
| | | | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические | Оценка техники нападающего о удара при встречных передачах | | 31.01 3.04 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|--|---|-------------------------------------|--|----------------|
| | | | | мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | приемы | | | |
| | | | Совершенство | Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 7.04 9.04 |
| | | | Совершенство | Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | 10.04 14.04 |
| | | | Комбинированный | Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | 16.04 17.04 |
| | | | Совершенство | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в | 21.04 23.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--|----|-----------------------------------|---|---|---------|---|----------------|
| | | | | | Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок | |
| | | | | Совершенство (внеурочное занятие) | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма | 24.04 28.04 |
| | | | | Совершенство | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 30.04 5.05 |
| 5 | Легкая атлетика | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 10 | Комплексный | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ. Идеалы и символика Олимпийских игр. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 7.05 |
| | | | | Совершенство ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное | 8.05 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------------|------------------|---|--|--|---|-------|
| | | | Совершенство ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 12.05 |
| | | | Совершенство ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | 14.05 |
| | | | Контрольный | Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Бег <u>Мальчики</u> – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00; <u>Девочки</u> – «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30; | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 15.05 |
| | | Спринтерский бег, эстафетный бег | Вводный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | | 19.05 |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку | Текущий | | 21.05 |
| | | | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые | Уметь пробегать 60 м с | Бег 60 метров: | | 22.05 |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|----------|------------------|--|---|---|--|-------|
| | | | | упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | максимальной скоростью с низкого старта | <u>Мальчики</u> – «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9.1; <u>Девочки</u> – «5» - 9.1; «4» - 9.3; «3» - 9.7; | | |
| | Прыжок в высоту, метание малого мяча | | Комплек- сный | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте с полного разбега, сохранять для техники метания мяча ритм. | Текущий | | 26.05 |
| | | | Комплек- сный | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнить прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования | Оценка техники прыжка в высоту, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 45 м; «4» - 40 м; «3» - 31 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 23 м; «3» - 18 м; | | 29.05 |
| | Итого | 103 ч | | | | | | |

Материально – техническое обеспечение

Учебно – методический комплект

Программа Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс » автор В.И.Лях 2011г.Издательство «Просвещение».

Учебник по физической культуре 8-9 класс. Автор В.И.Лях 2014 г.

Методические пособия «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г.+СД диск; Тематическое планирование «Физкультура 1-11 класс». Автор К.Р.Мамедов. Издательство «Учитель»2009г; Справочник учителя физической культуры. Автор П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Издательство «Учитель»; Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 класс» - стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2012г. Физическая культура «Тестовый контроль» 5-9 класс В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2007г; Программа 5-9 классы «Физическая культура» школа 21 века. Авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г + СД диск; Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» основная, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни 5-11 класс. Автор А.П.Матвеев. Москва «Просвещение»2007г.

Спортивный инвентарь

Маты. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания. Спортивный конь, козел. Перекладина. Мостик для прыжков. Гимнастические скамейки. Гимнастическая стенка. Стойки для прыжков в высоту. Планка. Гимнастическое бревно. Брусья. Обручи, скакалки. Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка).