МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа с. Верхняя Чернавка

Вольского района Саратовской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Согласовано***  Заместитель руководителя по УВР  МОУ «СОШ с. В. Чернавка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А. Мамаева/  «31» августа 2015г. | ***Рассмотрено***  на заседании  педагогического совета  протокол № 1  от «28» августа 2015г. | ***Утверждаю***  Руководитель  МОУ «СОШ с. В. Чернавка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.Н. Ерокина/  Приказ № 98 от «01» сентября 2015г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

в 2015 – 2016 учебном году

**Шапошникова Сергея Павловича**

**(**фамилия, имя и отчество педагога**)**

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_I\_\_\_\_\_ квалификационная категория)

***Рассмотрено***

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Емельянова Е. И../

Протокол № 1 от «26» августа 2015г.

Вольский муниципальный район

с. Верхняя Чернавка

2015г

1. ***Содержание программы.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  | стр. |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Тематическое планирование | 12 |
|  | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности | 36 |
|  | Приложения | 38 |

***III. Пояснительная записка***

**1.** Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 5 класса общеобразовательной школы, с учетом специфики образовательной организации и контингента обучающихся. Программа опирается на следующие нормативные документы:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
* ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении ФГОС ООО»; с дополнениями и изменениями (приказ от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Минобразования РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении ФГОС ООО»);
* Образовательная программа ООО МОУ «СОШ с. В. Чернавка», утвержденная приказом от 31.08.2013 г. № 114;
* Локальный акт «Положение о рабочей программе в соответствии с требованиями ФГОС МОУ «СОШ с. В. Чернавка»;
* Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2012.
* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. 5-11 классы. Автор – составитель – А.П.Матвеев, изд.2-е, Москва, Просвещение , 2008г

**2.** Для реализации рабочей программы используются учебники, включенные в Федеральный перечень учебников, рекомендованный Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе (приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»). Выбор данных учебников обусловлен выбором родителей обучающихся.

Учебно-методический комплект включает:

1. А. П. Матвеев: Учебник «Физическая культура 6-7 » Издательство М:«Просвещение», 2014 г

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане, сроки освоения программы.**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 11-й класс. Данный курс входит в образовательную область «Физическая культура». Согласно федеральному базисному учебному плану, на изучение немецкого языка в 5-м классе отводится не менее 105 часов, из расчета 3 часа в неделю. Таким образом, учебный план МОУ «СОШ с. В. Чернавка» содержит в 5-ом классе 3 часа в неделю или 105 часов в год.

Программа осваивается в течение учебного года – 35 учебных недель (с 1 сентября 2015 по 31 мая 2016г).

1. **Общая характеристика учебного предмета**

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

**Целью**обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

* *укрепление здоровья*школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование*жизненно важных *навыков и умений*посредством обучения подвижным  
  играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование общих представлении*о физической культуре, ее значении в жизни человека,  
  укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие интереса*к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение*простейшим *способам контроля за физической нагрузкой,*отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

 Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.
2. Содержание тем учебного предмета

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Кол-во часов | Изучаемые в теме вопросы | Зачет | Тестирование | Контрольная работа | Практическая работа | Проверочная работа |
|  | ***1.Знания о физической культуре*** | ***4ч*** |  |  |  |  |  |  |
|  | История физической культуры | 2 | Знать - Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цели и задачи, идеалы и символику. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения и современные правила соревнований по избранному виду спорта. |  |  |  |  |  |
|  | Физическая культура. Основные понятия. | 1 | Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. |  |  |  |  |  |
|  | Физическая культура человека. | 1 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности |  |  |  |  |  |
|  | ***2.Способы самостоятельной деятельности*** | ***6ч*** |  |  |  |  |  |  |
|  | Организация и проведение занятий физической культурой. | 6 | Организация досуга средствами физической культуры. Особенности техники движения, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. |  |  |  |  |  |
|  | ***3.Физическое совершенствование*** | ***95*** |  | 15 |  |  |  |  |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **14** | Упражнения для коррекции фигуры.  Комплекс упражнений № 1, 2 с ганте­лями на развитие основных мышечных групп туловища.  Упражнения для профилактики наруше­ний зрения.  Требования к предупреждению нару­шений остроты зрения  Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспо­собности. Упражнения для укрепления глазных мышц.  Упражнения для профилактики наруше­ния осанки. Определение направленности физиче­ских упражнений при разных формах на­рушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.  Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов |  |  |  |  |  |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | **64** | Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика. Упражнения с прикладной направленностью.  Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.  Лыжные гонки. Передвижение на лы­жах. Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах.  Спортивные игры***.*** Баскетбол. Волейбол. Русская лапта. |  |  |  |  |  |
|  | Прикладно-ориентированная физиче­ская деятельность | **17** | Прикладно ориентированная физиче­ская подготовка.  Общефизическая подготовка. |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 105 |  | 15 |  |  |  |  |

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного обшего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 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 к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. С учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***Метапрадметные результаты:***

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

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

8. Система оценивания

Результаты оцениваются в соответствии с традиционной 5-ти балльной системой. Оценки выставляются за все виды деятельности в соответствии с Положением о системе оценивания и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МОУ «СОШ с. В. Чернавка». Итоговая проверка и оценка знаний о физической культуре, умений и навыков за каждую четверть и учебный год определяется «зачётом», который носит блочный характер. Задача «зачёта» - дать оценку достигнутым успехам ученика в соответствии с его физическим развитием и физической подготовленностью.

Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Первый компонент :** *Знания*

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

*Для оценивания уровня знаний используются:* опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| 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 определиться исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить дви­жение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

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

*Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

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

**Второй компонент** оценивает уровень физической подготовленности учащихся.

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

УЧАЩИЕСЯ 11-15 ЛЕТ

|  |  |
| --- | --- |
| Физические  способности | Контрольное упражнение  (тест) |
| Скоростные | Бег 30 м,с |
| Координационные | Челночный  Бег 3х10 м,с |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину  с места, см |
| Выносливость | Бег 1000 м (мин,сек) |
| Гибкость | Наклон вперед  Из положения сидя,см |
| Силовые | Подтягивание  на выс.перекладине из виса  (мальчики)кол.раз  Подъем туловища (девочки)  За 30 сек кол.раз |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 |
| Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Нет роста по­казателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. |

Общая оценка успеваемости( за четверть, годовая) определяется путем сложения среднего балла по текущим оценкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за уровень роста физической подготовленности.

Сокращения

ЗФК – знания о физической культуре

ОПЗ –организация и проведение занятий физической культурой

ФОД – физкультурно-оздоровительная деятельность

***IV. Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения | | Тип урока | Виды деятельности  (Элементы содержания) | Планируемые результаты | | | Дидактическое обеспечение, в т. ч. И ИКТ | Формы контроля |
|  | план | факт |  |  | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 1 | 3 | 4 |  | 5 | 6 | 7 |  |  |  | 8 |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр, | 01.09 |  | Открытия НЗ | Инструктаж по ТБ. . Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цели и задачи, идеалы и символику | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а. **,** историю олимпийских игр | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств | знание истории физической культуры своего народа, сво его края как части наследия народов России и человечества | Реферат «Олимпийское движение в России (СССР» | Текущий |
| 2 | ЗФК.  Олимпийские виды спорта | 02.09 |  | Открытия НЗ | Краткая характеристика избранного видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Уметь рассчитывать индивидуальную нагрузку. | способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом | Презентация «Олимпийские виды спорта» | Текущий |
| 3 | ОПЗ Спринтерский бег. Бег на 30 м, прыжок в длину с места | 04.09 |  | Открытия НЗ | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. (тест). | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 4 | Спринтерский бег. Челночный бег 3х10 м.,«отжимание» | 08.09 |  | Урок комплексног применения | Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. Челночный бег 3х10 м., «отжимание» (тест). | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 5 | Спринтерский бег. Бег 60 м Эстафеты  Зачет 1 | 09.09 |  | Комбинированный | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей  (губернаторские состязания) | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м  Тест | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | **Зачет 1**  М: 10,0; 10,6; 10,8. Д: 10,4; 10,0; 11,2 |
| 6 | Прыжок  в длину, метание малого мяча ФОД | 11.09 |  | Открытия НЗ | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. ФОД Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни |  | Текущий |
| 7 | Прыжок  в длину, метание малого мяча  ФОД | 15.09 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ФОД Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 8 | Прыжок  в длину, метание малого мяча  Зачет 2 ФОД | 16.09 |  | Урок комплексног применения ЗУ | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ФОД Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Оценка техники прыжка в длину  и метание мяча  **Зачет 2** |
| 9 | Прыжок  в длину, метание малого мяча | *18.09* |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  |
| 10 | Прыжок в высоту, метание мяча | *22.09* |  | Открытия НЗ | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 11 | Прыжок в высоту, метание мяча | 23.09 |  | Урок комплексног применения ЗУ | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность | Формирование ответственного отношения к учению |  | Оценка техники прыжка в высоту  и метание мяча на результат  **Зачет 3** |
| 12 | Прыжок в высоту, метание мяча | 25.09 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  |
| 13 | Прыжок в высоту, метание мяча  Зачет 3 | 29.09 |  | Урок контроля ЗУ | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (оценка техники), метание мяча на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч на результат | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  |
| 13 | **Кроссовая подготовка** Бег по пересеченной местности. | 30.09 |  | Открытия НЗ | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 14 | ОПЗ Кроссовая подготовка Бег в гору. Преодоление препятствий. | 02.10 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Организация досуга средствами физической культуры. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 15 | Кроссовая подготовка Бег в гору. Преодоление препятствий ФОД. | 06.10 |  | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ФОД Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 16 | Кроссовая подготовка Бег в гору. Преодоление препятствий ФОД. | 07.10 |  | Комбинированный | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ФОД Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 17 | Кроссовая подготовка Бег 1000 метров.  Зачет 4 | 09.10 |  | Комбинированный | Бег 1000 метров. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать 1000м на результат | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Бег 1000м.  **Зачет 4** |
| **Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | | | | | | | |
| 18 | Баскетбол Стойка и перемещения игрока. ФОД | 13.10 |  | Открытия НЗ | Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. ФОД Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств | способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом |  | Текущий |
| 19 | ЗФК Физическая культура. Основные понятия. | 14.10 |  | Открытия НЗ | Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Структура занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовки. | **Знать** особенности планирования занятий в системе физической подготовки. | бережное отношение к собственному здоровью | способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре | Реферат «Техника движений и ее основные показатели» | Текущий |
| 20 | ОПЗ Баскетбол Стойка и перемещения игрока. | 16.10 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Особенности техники движения, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 21 | Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. ФОД | 20.10 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол ФОД Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | Текущий |
| 22 | Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.  Зачет 5 | 21.10 |  | Комбинированный | Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока  **Зачет 5** |
| 23 | Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди в движении. ФОД | 23.10 |  | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. ФОД Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 24 | Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди | 27.10 |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений | разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | Текущий |
| 25 | Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | 28.10 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 26 | Баскетбол Стойка и передвижение игрока. | 30.10 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 27 | Баскетбол Стойка и передвижение игрока. | 10.11 |  | Урок систематизации  ЗУ | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| **Гимнастика** | | | | | | | | | | |
| 28 | ОПЗ Акробатика, строевые упражнения Строевой шаг. | 11.11 |  | Открытия НЗ | Оценка эффективности занятий физической культурой. Строевой шаг. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Инструктаж по ТБ. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации  Теория | восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья | способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом | ЦОР | Текущий |
| 29 | Акробатика, строевые упражнения Строевой шаг. ФОД | 13.11 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. ФОД Развитие координационных способностей и гибкости | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 30 | Акробатиа Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью ФОД | *17.11* |  | Совер  шенствование ЗУН | .  ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. ФОД Развитие координационных способностей и гибкости | **Уметь** выполнять  акробатические элементы раздельно и в комбинации | восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 31 | Акробатика Два кувырка вперед слитно. | *18.11* |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 32 | Акробатик, строевые упражнения Два кувырка вперед слитно. | *20.11* |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 33 | Акробатик, строевые упражнения Мост из положения стоя с помощью. | *24.11* |  | Систематизации ЗУ | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 34 | Акробатик, строевые упражнения Мост из положения стоя с помощью.  Зачет 6 | *25.11* |  | Комбинированный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Выполнение кувырков на технику.  **Зачет 6** |
| 35 | Висы.  Строевые упражнения Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | *27.11* |  | Открытия НЗ | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения ФОД | 01.12 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. ФОД Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 37 | Висы.  Строевые упражнения ФОД | 02.12 |  | Сове Урок комплексног применения  ЗУ | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без  предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. ФОД Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять  строевые упражнения, висы | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания | ЦОР | Текущий |
| 38 | Висы.  Строевые упражнения | 04.12 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 39 | Висы.  Строевые упражнения | 08.12 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 40 | Висы.  Строевые упражнения | 09.12 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 41 | Висы.  Строевые упражнения  Зачет 7 | 11.12 |  | Комбинированный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад  соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять  строевые упражнения, висы | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | **Зачет 7**  Оценка  техники выполнения упражнений, подтягивание в висе. М: «5»-7; «4»-5; «3»-4.  Отжимание  Д: «5»-20;  «4»-18; «3»- 16 |
| 42 | Опорный прыжок, лазание по канату | 15.12 |  | Открытия НЗ | Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни | ЦОР | Текущий |
| 43 | Опорный прыжок, лазание по канату | 16.12 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | Текущий |
| 44 | Опорный прыжок, лазание по канату | 18.12 |  | Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. |  | Текущий |
| 45 | Опорный прыжок, лазание по канату ФОД | 22.12 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. ФОД Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 46 | Опорный прыжок, лазание по канату | 23.12 |  | Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 47 | Опорный прыжок, лазание по канату | 25.12 |  | Систематизации ЗУ | Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 48 | Опорный прыжок, лазание по канату  **Зачет 8** | 29.12 |  | Комбинированный | Опорный прыжок – ноги врозь (техника выполнения). Лазание по канату в три приема (оценка техники). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | **Зачет 8**  Оценка техники выполнения опорного прыжка, лазания по канату. |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | |
| 49 | ЗФК. Лыжная подготовка  Теоретические сведения | 12.01 |  | Открытия НЗ | ТБ по л/п. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. | Знать российских спортсменов, участвующих в Олимпийских играх | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств | знание истории физической культуры своего народа, сво его края как части наследия народов России и человечества | Презентация, реферат «Успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх» | Фронтальный опрос |
| 50 | ЗФК Физическая культура человека | 13.01 |  | Открытия НЗ | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | **Знать** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Уметь вести дневника самонаблюдения | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни | Презентация «Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности» | Фронтальный опрос |
| 51 | Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. | 15.01 |  | Открытия НЗ | Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости. | **Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 52 | ОПЗ Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. | 19.01 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости. | **Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности |  | Текущий |
| 53 | Лыжная подготовка Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором ФОД | 20.01 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. ФОД Развитие выносливости. | **Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности |  | Текущий |
| 54 | Лыжная подготовка Торможение и поворот упором. | 22.01 |  | Комбинированный | Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости. | **Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | Оценка техники подъема и торможения |
| 55 | Лыжная подготовка Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. | 26.01 |  | Комбинированный | Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости. | **Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных ситуациях. |  | Бег на лыжах 3 км без у/в |
| 56 | Лыжная подготовка  Зачет 9 | 27.01 |  | Комбинирванный | Повторение пройденного материала. П/игры по выбору. Развитие выносливости. | **Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | **Зачет 9**  Бег на лыжах 2 км |
| **Спортивные игры. Волейбол** | | | | | | | | | | |
| 57 | ОПЗ Волейбол Стойки и перемещения игрока. | 29.01 |  | Открытия НЗ | Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 58 | Волейбол Стойки и перемещения игрока. | 02.02 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности |  | Текущий |
| 59 | Волейбол Комбинации из освоенных элементов передвижений | 03.02 |  | Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности |  | Текущий |
| 60 | Волейбол Передача мяча сверху двумя руками после перемещения  Зачет 10 | 05.02 |  | Комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах  **Зачет 10** |
| 61 | Волейбол Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Зачет 11 | 09.02 |  | Комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками |  | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах  **Зачет 11** |
| 62 | Волейбол Нижняя прямая подача мяча. | 10.02 |  | Комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками |  | Текущий |
| 63 | Волейбол Нижняя прямая подача мяча. | 12.02 |  | Комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | Текущий |
| 64 | Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 16.02 |  | Комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности |  | Текущий |
| 65 | Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 17.02 |  | Систематизации ЗУ | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности |  | Текущий |
| 66 | Волейбол Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 19.02 |  | Систематизации ЗУ | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Оценка техники нижней прямой подачи |
| 67 | Волейбол Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 23.02 |  | Систематизации ЗУ | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья |  | Текущий |
| 68 | Волейбол Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 24.02 |  | Систематизации ЗУ | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 69 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 26.02 |  | Систематизации ЗУ | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 70 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Зачет 12 | 01.03 |  | Комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Оценка техники нижней прямой подачи  **Зачет 12** |
| **Подвижные игры. Русская лапта.** | | | | | | | | | | |
| *71* | Русская лапта  Обучение ловле мяча. | 02.03 |  | Открытия НЗ | Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча в парах. П\и «Охотники и утки с малым мячом». Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Правила игры. | **Уметь** выполнять ловлю мяча двумя руками. | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 72 | Русская лапта  Обучение ловле мяча. | 04.03 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча отскоком от площадки. Метание в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Правила игры. | **Уметь** выполнять ловлю мяча двумя руками. | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 73 | Русская лапта  Обучение ловле мяча. | 09.03 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Метание в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Тактические действия. | **Уметь** выполнять передачу мяча в парах. | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 74 | Русская лапта  Передача в парах. | 11.03 |  | Комбинировнный | Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактические действия. | **Уметь** выполнять передачу мяча в парах. | Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения |  | Текущий |
| 75 | Русская лапта  Передача в парах и тройках | 15.03 |  | Урок комплексног применения ЗУ | Передача в парах и тройках. Передача отскоком через площадку. «Длинные» передачи в парах. Передачи в четверках. Удары битой по мячу сверху. Челночный бег 3х10. Современные правила соревнований. | **Уметь** выполнять передачу мяча, выполнять удары по мячу битой сверху | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 76 | Русская лапта Передача отскоком через площадку. | 16.03 |  | Урок комплексног применения ЗУ | Передача в парах и тройках. Передача отскоком через площадку. «Длинные» передачи в парах. Передачи в четверках. Удары битой по мячу сверху. Метание в движущуюся цель. Игра «Салки в парах». | **Уметь** выполнять передачу мяч, выполнять удары по мячу битой сверху | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | Текущий |
| 77 | Русская лапта Передачи в кругах и со сменой мест. Удары сверху. | 18.03 |  | Урок комплексног применения | Передача в тройках и четверках. Передачи в кругах и со сменой мест. Удары сверху. Эстафеты с метанием цель. Обучение двухсторонней игре. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять передачу мяча, выполнять удары по мячу битой сверху | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | готовности и способности вести диалог с другими людь ми и достигать в нём взаимопонимания |  | Текущий |
| 78 | Русская лапта  Ловля мяча в движении. «Свечи». | 22.03 |  | ЗУ | Ловля мяча в движении. «Свечи». «Комплексное упражнение» в вариантах. Обучение двухсторонней игре. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять передачу, выполнять удары сверху |  | Текущий |
| 79 | Русская лапта Удары битой по мячу | 23.03 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Ловле мяча в движении. «Свечи». Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Правила игры. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять ловлю, передачу и осаливание. | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | Текущий |
| 80 | Русская лапта Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. | 25.03 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Ловле мяча в движении. «Свечи». Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Правила игры. Развитие ловкости и координационных способностей. | **Уметь** выполнять ловлю, передачу и осаливание. | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками |  | Текущий |
| 81 | Русская лапта Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. | 05.04 |  | Систематизации ЗУ | Передача из-за плеча в парах и тройках. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту. | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками |  | Текущий |
| 82 | Русская лапта Передача из-за плеча в парах и тройках. ФОД | 06.04 |  | Комбинированный | Передача из-за плеча в парах и тройках. «Свечи». Ловля мяча в движении. Комплексное упражнение. Удары битой по мячу. Двухсторонняя игра. ФОД Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту. | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками |  | Текущий |
| 83 | Русская лапта Двухсторонняя игра. | 08.04 |  | Комбинированный | Передача. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту. |  | Текущий |
| 84 | Русская лапта Двухсторонняя игра. | 12.04 |  | Комбинированный | Передача из-за плеча в парах. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту. | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками |  | Текущий |
| 85 | Русская лапта Двухсторонняя игра. | 13.04 |  | Комбинированный | Передача из-за плеча в парах. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту. | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности |  | Текущий |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 86 | **Кроссовая подготовка**  Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 15.04 |  | Открытия НЗ | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 87 | Кроссовая подготовка Бег в гору. ФОД | 19.04 |  | Урок комплексног применения  ЗУ | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ФОД Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 88 | Кроссовая подготовка Бег в гору. | 20.04 |  | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | Текущий |
| 89 | Кроссовая подготовка Преодоление препятствий | 22.04 |  | Систематизации ЗУ | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  | Текущий |
| 90 | Кроссовая подготовка Бег 1000метров  Зачет1. | 26.04 |  | Комбинированный | Бег 1000метров. Развитие выносливости.  Эстафеты. Спортивные игры. | **Уметь** пробегать 1000м на результат |  | Бег 1000м.  **Зачет13.** |
| 91 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». | 27.04 |  | Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м, прыгать в высоту | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств | формирование ответственного отношения к учению, го товности и способности обучающихся к саморазвитию и само образованию |  | Текущий |
| 92 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». | 29.04 |  | Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту |  | Текущий |
| 93 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». | 03.05 |  | Систематизации ЗУ | Высокий старт 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту. | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | Текущий |
| 94 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания».  Зачет 14 | 04.05 |  | Комбинированный | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных способностей. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | М: 10,0; 10,4; 10,8. Д: 10,4; 10,8; 11,2  **Зачет 14** |
| 95 | Прыжок  в высоту, метание малого  мяча | 06.05 |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 96 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». | 10.05 |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 97 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». | 11.05 |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 98 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». | 13.05 |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность | владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 99 | Прыжок  в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 17.05 |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест) | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 100 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 18.05 |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3х10м, «отжимание» (тест) Терминология метания | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | формирование ценности здорового и безопасного образа жизни |  | Текущий |
| 101-102 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 20.05  24.05 |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания (губернаторские состязания) | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность  Тест | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | Текущий |
| 103-105 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние.  Зачет 15 | 25.05  27.05  31.05 |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме | способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме |  | Оценка техники прыжка в длину  и метание мяча на дальность  **Зачет 15** |

***V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности***

1. **Оснащенность спортзала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования | Количество |
|  | баскетбольный щит/ комплект с кольцом и сеткой; | 6 |
|  | сетка волейбольная; | 12 |
|  | стойки волейбольные; | 2 |
|  | брусья женские гимнастические; | 1 |
|  | конь гимнастический; | 3 |
|  | козёл гимнастический; | 3 |
|  | мячи баскетбольные; | 10 |
|  | мячи волейбольные; | 12 |
|  | мячи футбольные; | 4 |
|  | мат гимнастический; | 12 |
|  | скамейка гимнастическая; | 2 |
|  | комплект оборудования для игры в теннис; | 2 |
|  | турник гимнастический; | 2 |
|  | ворота мини-футбол; | 1 пара |
|  | лыжи деревянные; | 7пар |
|  | комплект лыж полупластиковых; | 18 пар |
|  | скакалки; | 15 |
|  | шведские стенки; | 1 |
|  | набор для хоккея | 12 клюшек |
|  | тренажер «Беговая дорожка» механическая | 1 |

1. **Учебно-методическое обеспечение**
   1. ***Литература для обучающихся***
   2. А. П. Матвеев Учебник «Физическая культура 6-7 » Издательство М:«Просвещение», 2014 г

***2.2. Дополнительная литература для обучающихся***

* 1. ***Литература для учителя***

1. А. П. Матвеев Учебник «Физическая культура 6-7 » Издательство М:«Просвещение», 2014 г
2. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2012.
3. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. 5-11 классы. Автор – составитель – А.П.Матвеев, изд.2-е, Москва, Просвещение , 2008г

***2.4.Дополнительная литература для учителя***

**ЭОР, ЦОР, интернет-ресурсы**

Для обеспечения плодотворного учебного процесса используются информация и материалы следующих **Интернет-ресурсов:**

Министерство образования РФ:

<http://www.fisio.ru/fisionscol.html> Сайт, посвящённый Здоровому образу жизни, оздоровительной физкультуре.

<http://cnit>. ssau.ru/do/artikles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

<http://www.scool.ru> Российский образовательный портал

***VI. Приложения***

1. Список тем проектов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Тема проекта |
| 2 | Знания о физической культуре | Презентация ««Олимпийские виды спорта» |
| 50 | Знания о физической культуре | Презентация ««Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности»» |
|  |  |  |

1. Список тем рефератов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Тема реферата |
| 1 | Знания о физической культуре | «Олимпийское движение в России (СССР» |
| 19 | Знания о физической культуре | «Техника движений и ее основные показатели |
|  |  |  |

1. Материалы для осуществления контроля
   1. Сводная таблица зачётов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ обучающегося | Зачет 1 Бег 60 м | Зачет 2 Прыжок в длину,  метание малого мяча | Зачет 3 Прыжок в высоту, метание мяча | Зачет 4 Бег 1000 м. | Зачет 5 Баскетбол. Ведения мяча | Зачет 6 Выполнение кувырков | Зачет 7 подтягивание, отжимания | Зачет 8 опорной прыжок, лазания по канату | Зачет 9 ЛП Бег га лыжах 2 км. | Зачет 10 Волейбол. Передачи мяча | Зачет 11 Волейбол. Прием мяча | Зачет 12. Волейбол. Техника нижней прямой подачи | Зачет 13 Бег 1000м. | Зачет 14 Прыжок в высоту | Зачет 15 Прыжок в длину,  метание малого мяча |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* 1. Учебные нормативы  **7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 7 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 7 | Бег 30 м, сек | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 7 | Бег 1000м, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 4.30 | 4.50 | 5.10 |
| 7 | Бег 500м, мин | 1.55 | 2.15 | 2.35 | 2,15 | 2,25 | 3,00 |
| 7 | Бег 60 м, сек | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Бег 2000 м, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки  в длину с места, см | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 7 | Наклоны  вперед из положения сидя, см | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| 7 | Прыжки на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| 7 | Метание мяча на дальность, м | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 |

* 1. Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольные упражнения (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |