**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 65**

**с углублённым изучением французского языка**

**Выборгского района Санкт- Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **« Рассмотрено »**  на заседании методического объединения учителей эстетического циклаПротокол № 1 от « 25 »августа 2015 годаРуководитель методического объединения Егорова Е. С.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **« Согласовано »** Заместитель директора по УВР Басс О.Л.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от « 28 » августа 2015 года | **« Утверждаю »**Директор ГБОУ школы № 65 Ермолаева Н.Я.\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ от « 01 »сентября 2015 года № 144 - ШК |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6 « А » класса**

3 часа в неделю (всего 102 часа)

 **Авторы-составители:**

 Калинина Д.В.

 **2015 - 2016 уч. год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 6 «А» классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе выполнения федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и нормативных правовых документов:

* Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2011;
* Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”,2010;
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014.

 При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

*Целью* школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих *задач:*

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

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

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

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

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

 При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением со­держания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учеб­ный процесс при наличии соответствующих условий и мате­риальной базы по решению местных органов управления об­разованием за счет регионального или школьного компонента.

*Физиологические и психологические особенности учащихся 6 «А» класса*

 Подростковый возраст называется также периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет.

 1. Происходит физиологическая перестройка организма подростка. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11–12 лет, а у мальчиков – на 13–14 лет.

 2. Изменяется мыслительная деятельность подростков. В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способымышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов – возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.

 3. Общение становится главным в жизни подростка. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

 4. Подростковый возраст характеризуется как благоприятный период для развития различных физических качеств. Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11–14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже – в 15–20 лет (максимальное значение – в 20–25 лет). Развитие гибкости бурно происходит с 3–4 до 15 лет, а ловкости – с 7–10 до 13–15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы физического воспитания достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

 5. Работа внутренних органов:

 Сердце. Для детей характерен неустойчивый ритм сердечной деятельности. Он подвержен значительным колебаниям под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Организму детей и подростков повышение величины нагрузки (увеличение мощности, продолжительности и числа повторений упражнений, уменьшение интервала отдыха) стоит дороже, чем взрослому организму. У детей при напряженных физических упражнениях максимальная частота сердечных сокращений находится в обратной зависимости от возраста: чем младше ребенок, тем она выше. У подростков повышается артериальное давление. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко не синхронно.

 Легкие. С ростом и развитием организма увеличивается объем легких. По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Для детей младшего возраста характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыхания у детей 7–8 лет составляет 20–25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12–16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе.

 Опорно-двигательный аппарат. Развитие подростка характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава, повышением прочности. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Каждая мышца или группа мышц развиваются неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими – мышцы рук.

 6. Развитие двигательных качеств.

 Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств.

 Сила. Впервые максимальную произвольную силу мышц (МПС) при изометрическом напряжении удается измерить в возрасте 4–5 лет. Наиболее интенсивный прирост МПС установлен в период от 13–14 до 16–17 лет.

 Быстрота. При выполнении спортивных упражнений, как правило, отмечается комплексное проявление быстроты. Например, результат в спринтерском беге зависит от времени двигательной реакции на старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. В процессе развития организма повышается скорость одиночных движений. К 13–14 годам она приближается к данным взрослых . Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

 Выносливость. С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении напряженных динамических упражнений на выносливость. Выносливость в разные возрастные периоды повышается неравномерно. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15–16 до 17–18 лет. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10–12 до 13–14 лет.

 Ловкость. Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5–6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В 10–12 лет она стабилизируется.

 Гибкость. По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост ее снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7–10 лет значительно возрастает, а в 11–13 лет уменьшается.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена:

• на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

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

• 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;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

 Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 6 классе основной школе выделяется 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**предметные
результаты освоения учебного предмета**

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

 *В области познавательной культуры:*

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

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

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

 *В области нравственной культуры:*

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

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

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

 *В области трудовой культуры:*

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

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

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

 *В области эстетической культуры:*

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

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

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

 *В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

 *В области физической культуры:*

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 *Физическая культура*

*Знания о физической культуре.*

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.Всестороннее и гармоничное физическое развитие.Адаптивная физическая культура.Спортивная подготовка.Здоровье и здоровый образ жизни.Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.*Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.Восстановительный массаж.Проведение банных процедур.Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*Подготовка к занятиям физической культурой.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*Самонаблюдение и самоконтроль.

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

*Физическое совершенствование*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность
с общеразвивающей направленностью*

*Гимнастика с основами акробатики.*Организующие команды и приёмы.Акробатические упражнения и комбинации.Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.Прыжковые упражнения.Метание малого мяча.

*Спортивные игры.*

 Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Лапта. Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка*. Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Лапта .* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ*

*Знания о физической культуре*

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;

•  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.

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*

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.

Получит возможность научиться:

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

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

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

*Физическое совершенствование*

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.

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.

*Примерное содержание программного материала 6 «А» классов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Четверть |
| I | II | III | IV |
| 1 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | 1 |  | 1 |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность  |  | 1 | 1 |  |
| 3 | Знания о физической культуре  | 1 | 1 |  | 1 |
| 4 | Спортивная игра лапта |  |  |  | 6 |
| 5 | Спортивная игра волейбол | 10 |  | 10 |  |
| 6 | Спортивная игра баскетбол |  | 8 | 11 | 2 |
| 7 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 10 | 8 |  |
| 8 | Легкая атлетика | 15 |  |  | 14 |
|  | Итого(102 часов) | 27 | 21 | 30 | 24 |

**тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 6 «А» класс**

| Номер урока | Дата урока | Тема урока | Содержание урока | Характеристикадеятельности обучающихся | Контроль | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть 27 ч.** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 1 |  | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности | Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран |
| **Легкая атлетика (15 часов)** |
| 2 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег | Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30–40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со-вместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток  |
| 3 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег | Низкий старт, стартовыйразгон. Бег с ускорением от 40–50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники выполнения высокого старта | Свисток  |
| 4 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег | Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники выполнения низкого старта | Свисток  |
| 5 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег | Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.Техника движения рук в беге.Упражнения на развитие скоростных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток  |
| 6 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Техника бега по дистанции. Техника финиширования.Бег на результат 60 м.Упражнения на развитие скоростных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Оценка скоростных способностей | Свисток  |
| 7 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток  |
| 8 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Учет времени бега. Соревнования | Свисток  |
| 9 |  | Прикладно-ориентиро-ванная подготовка | Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону.Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.Круговая тренировка на развитие силы | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток  |
| 10 |  | Прикладно-ориентиро-ванная подготовка | Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка) | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток  |
| 11 |  | Беговые упражнения. Длительный бег | Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток, беговая дорожка |
| 12 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники бега на средние дистанции | Свисток, беговая дорожка |
| 13 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток, беговая дорожка. |
| 14 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток  |
| 15 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники выполнения прыжка в высоту | Свисток  |
| 16 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и скоростно-силовых способностей | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Оценка выполнения прыжка в высоту | Свисток  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 17 |  | Возрождение Олимпийских игр и олим-пийского движения  | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами | Тест «Проверь себя» | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |
| **Волейбол (10 часов)** |
| 18 |  | Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении) | Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительноотносятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток |
| 19 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах) | Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Приём и передача двумя руками сверху в парах(в опорном положении). Подвижные игры: «Передал – садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 6 × 5 м | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники передачи мяча двумя руками(в опорном положении) | Мяч волейбольный, свисток |
| 20 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач) | Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Передача мяча двумя руками сверху в парах (на количество передач) | Мяч волейбольный, свисток |
| 21 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу(в парах) | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу мяча наброшенного партнёром с расстояния4–6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток |
| 22 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач) | Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Передача мяча двумя руками снизу в парах (на количество передач) | Мяч волейбольный, свисток |
| 23 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой | Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Подвижные игры «Мяч над головой», «Не урони мяч» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со-вместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток |
| 24 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру (в парах) | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Мяч над головой». Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |
| 25 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача в парах | Эстафета «Бег с кувырками». Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |
| 26 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |
| 27 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар  | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку *h* = 180 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч |
| **II четверть 21 ч.** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 28 |  | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движенийи ловкости. Основные правила развития физических качеств | Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам | Оценка физических качеств по приведенным показателям  | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 29 |  | Проведение банных процедур |  Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса) | Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям | Контроль техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. Тест на гибкость | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация |
| **Гимнастика (10 часов)** |
| 30 |  | Строевые упражнения | Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видео-ролики |
| 31 |  | Висы. Строевые упражнения | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |  | Гимнастические маты, перекла-дина |
| 32 |  | Висы. Строевые упражнения | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль выполнения строевых приемов и команд | Гимнастические маты, перекла-дина |
| 33 |  | Висы. Строевые упражнения | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразви-вающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силовых способностей. Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения лежа (д) | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники выполнения упражнений | Гимнастические маты, перекла-дина |
| 34 |  | Опорный прыжок | Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка |
| 35 |  | Опорный прыжок | Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка |
| 36 |  | Опорный прыжок | Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка |
| 37 |  | Опорный прыжок | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5–6 упражнений). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения опорного прыжка | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка, обручи |
| 38 |  | Акробатика. Лазанье | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. Лаза-нье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя(с помощью). Комбинации элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координационных способ-ностей | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | Контроль техники выполнения комплекса упражнений с обручами | Гимнастические маты, мячи, обручи |
| 39 |  | Акробатика. Лазанье | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | Контроль техники выполнения двух кувыр-ков вперед слитно; «моста» | Гимнастические маты, мячи |
| **Баскетбол (8 часов)** |
| 40 |  | Баскетбол. Правила игры | Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от грудив движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами | Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 41 |  | Баскетбол. Ведение мяча | Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения сочетаний приемов ведения, передачи, броска. мяча | Свисток, баскетбольные мячи |
| 42 |  | Баскетбол. Ведениемяча | Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способнос-тей. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 43 |  | Баскетбол. Остановка двумя шагами | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техникивыполнения остановки двумя шагами | Свисток, баскетбольные мячи |
| 44 |  | Баскетбол. Бросок мяча | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники ведения мяча с разной высотой отскока | Свисток, баскетбольные мячи |
| 45 |  | Баскетбол. Бросок мяча | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 46 |  | Баскетбол. Бросок мяча | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники ведения мяча с изменением направления движения | Свисток, баскетбольные мячи |
| 47 |  | Баскетбол. Передача мяча | Ведение мяча с разной высотой отскока . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 48 |  | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств  | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств | Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений  | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор |
| **III четверть 30 ч.** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |
| 49 |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения | Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий | Контроль техники выполнения составленного комплекса упражнений |  |
| **Гимнастика (8 часов)** |
| 50 |  | Акробатика. Лазанье |  «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация общеразвивающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на развитие координации | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | Контроль техники лазанья по канату, выполнения гимнастической комби-нации | Гимнастические маты, мячи |
| 51 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику |  | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 52 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | Контроль техники выполнения упражнений | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 53 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | Контроль техники выполнения комбинаций | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 54 |  | Упражнения на гимнастических брусьях | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре со-скок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |  | Гимнастические брусья |
| 55 |  | Упражнения на гимнастических брусьях | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре со-скок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | Гимнастические брусья |
| 56 |  | Упражнения на гимнастических брусьях | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники комбинаций на брусьях | Гимнастические брусья |
| 57 |  | Ритмическая гимнастика | Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной) Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие координации | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники выполнения танцевальных упражнений | Компьютер, диски с музыкальным сопровождением |
| **Волейбол (10 часов)** |
| 58 |  | Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении) | Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительноотносятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток |
| 59 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах) | Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Приём и передача двумя руками сверху в парах(в опорном положении). Подвижные игры: «Передал – садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 6 × 5 м | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники передачи мяча двумя руками(в опорном положении) | Мяч волейбольный, свисток |
| 60 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач) | Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Передача мяча двумя руками сверху в парах (на количество передач) | Мяч волейбольный, свисток |
| 61 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу(в парах) | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу мяча наброшенного партнёром с расстояния4–6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток |
| 62 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач) | Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Передача мяча двумя руками снизу в парах (на количество передач) | Мяч волейбольный, свисток |
| 63 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой | Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Подвижные игры «Мяч над головой», «Не урони мяч» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со-вместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток |
| 64 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру (в парах) | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Мяч над головой». Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |
| 65 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача в парах | Эстафета «Бег с кувырками». Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |
| 66 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |
| 67 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар  | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку *h* = 180 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч |
| **Баскетбол (11 часов)** |
| 68 |  | Баскетбол. Правила игры | Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от грудив движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами | Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 69 |  | Баскетбол. Ведение мяча | Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения сочетаний приемов ведения, передачи, броска. мяча | Свисток, баскетбольные мячи |
| 70 |  | Баскетбол. Ведениемяча | Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способнос-тей. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 71 |  | Баскетбол. Остановка двумя шагами | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техникивыполнения остановки двумя шагами | Свисток, баскетбольные мячи |
| 72 |  | Баскетбол. Бросок мяча | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники ведения мяча с разной высотой отскока | Свисток, баскетбольные мячи |
| 73 |  | Баскетбол. Бросок мяча | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 74 |  | Баскетбол. Бросок мяча | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники ведения мяча с изменением направления движения | Свисток, баскетбольные мячи |
| 75 |  | Баскетбол. Передача мяча | Ведение мяча с разной высотой отскока . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 76 |  | Баскетбол. Передача мяча | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 77 |  | Баскетбол. Перехват мяча | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения передач мяча | Свисток, баскетбольные мячи |
| 78 |  | Баскетбол. Перехват мяча | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляяи устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения перехвата мяча | Свисток, баскетбольные мячи |
| **IV четверть 24 ч.** |
| **Баскетбол (2 часов)** |
| 79 |  | Баскетбол. Позиционное нападение | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Упражнения на развитие силовых способностей | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Свисток, баскетбольные мячи |
| 80 |  | Баскетбол. Позиционное нападение | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения передачи мяча в тройках в движении со сменой места | Свисток, баскетбольные мячи. |
| **Лапта (6 часов)** |
| 81 |  | Игра «Рус-ская лапта». Стойка игрока, перемещения | Основной спортивный инвентарь для игры в рус-скую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту | Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Тест «Спортивный инвентарь, жесты судей, правила игры» | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Биты. Малые мячи. Свисток |
| 82 |  | Игра «Рус-ская лапта». Удары битой по мячу | Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку». Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляяи устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Биты. Малые мячи. Свисток |
| 83 |  | Игра «Рус-ская лапта». Удары битой по мячу | Обучение ударам битой по мячу способом «снизу». Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения перемещений игрока | Биты. Малые мячи. Свисток |
| 84 |  | Игра «Рус-ская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения ударов битой по мячу | Биты. Малые мячи. Свисток |
| 85 |  | Игра «Рус-ская лапта». Осаливания. | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения ловли мяча в сочетании с передачей | Биты. Малые мячи. Свисток |
| 86 |  | Игра в рус-скую лапту. Финты | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения финтов при осаливании | Биты. Малые мячи. Свисток |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 87 |  | Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости | Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям | Контроль техники выполнения упражнений. Оценка выносливости по приведенным показателям | Компьютер, экран, проектор. учебная презентация |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 88 |  | Прикладно-ориентиро-ванная подготовка | Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники преодоления препятствий | Свисток, беговая дорожка |
| 89 |  | Беговые упражнения. Длительный бег | Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток, беговая дорожка |
| 90 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники бега на средние дистанции | Свисток, беговая дорожка |
| 91 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток, беговая дорожка. |
| 92 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения беговых упражнений с препятствиями | Свисток, беговая дорожка. |
| 93 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Правила самоконтроля и гигиены | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Учет времени | Свисток, беговая дорожка |
| 94 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж-нений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток, прыжковая дорожка |
| 95 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж-нений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток, прыжковая дорожка |
| 96 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Прыжки в длину с 5–7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж-нений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники выполнения прыжка в длину | Свисток, прыжковая дорожка |
| 97 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Прыжки в длину с 7–9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибкив процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж-нений, соблюдают правила техники безопасности | Оценка дальности прыжка | Свисток, прыжковая дорожка |
| 98 |  | Метание малого мяча | Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метающей руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Свисток, малые мячи |
| 99 |  | Метание малого мяча | Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5–6 м. Упражнения на развитие силовых способностей | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники выполнения метания |  |
| 100 |  | Метание малого мяча | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1 м с расстояния 8–10 м. Техника выполнения скрестного шага. Упражнения на развитие силовых способностей | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Оценка меткости метания |  |
| 101 |  | Метание малого мяча | Метание малого мяча с 4–5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Оценка метания мяча на дальность |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 102 |  | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Обтирание, обливание водой. Игры на основе футбола | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их прове-дении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |  | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация |

 **описание УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОго И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОго ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**\*

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| №п/п | Наименование объектов и средствматериально-техническогооснащения | Необходимоеколичество | Примечание |
| --- | --- | --- | --- |
| Основнаяшкола |
| 1 | *Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)* |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | 1. *Федеральный* государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).2. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов. – М. : Просвещение, 2011. – 342 с. – (Стандарты второго поколения).3. *Примерные* программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. – 5 изд. – М. : Просвещение, 2012. – (Стандарты второго поколения).4. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011. – 104 с.5. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. – 127 с. |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | *Физическая* культура. 5–7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014.  |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению  | Д | 1. *Базунов, Б. А.* Эстафета олимпийского огня / Б. А. Базунов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 40 с.2. *Мельникова, Н.* Россия у истоков олимпийского движения / Н. Мельникова, С. Мягкова, А. Трескин – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 82 с.3. *Олимпизм* и олимпийское движение в России в конце ХIХ – начало ХХ в. : учеб. пособие / сост. Ж. И. Пугачева ; ЧГИФК. – Челябинск, 1994. – 30 с.4. *Родиченко, В. С.* Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / В. С. Родиченко, С. А. Иванов, А. Т. Контанистов и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – 126 с.5. *Платонов, В. Н.* Олимпийский спорт. Кн. 1 / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – С. 313–324. (Кубертен).6. *Сучилин, А. А.* Олимпийское образование : учебник для ст-тов вузов физ. культуры / А. А. Сучилин, Н. В. Печерский ; ВГАФК. – Волгоград, 2001. – 426 с.7. *Чернецкий, Ю. М.* История Олимпийского движения / Ю. М. Чернец-кий. – Челябинск, 1993. – 94 с.  |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей  | Д | 1. *Асмолов, А. Г.* Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действия к мысли. Система заданий :пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. ; под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. : ил.2. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 класс / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. – М. : Просвещение, 2014. – 142 с.3. *Лях, В. И.* Физическая культура. 5–9 классы. Тестовый контроль / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с.4. *Бергер, Г. И.* Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5–9 кл. : урок физкультуры : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.5. *Капилевич, Л. В.* Возрастная морфология: учеб. пособие / Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова, Е. Ю. Дьякова. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2009.6. *Коц, Я. М.* Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Режим доступа : http://gendocs.ru |
| 2 | *Демонстрационные печатные пособия* |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физической подготовленности  | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 3 | *Экранно-звуковые пособия* |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»  | Д |   |
| 4 | *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование* |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |   |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |   |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |   |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |   |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |   |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |   |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |   |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |   |
| 4.10 | Канат для лазанья | Д |   |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |   |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |   |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |   |
| 4.14 | Набор для подвижных игр  | К |   |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |   |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |   |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |   |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |   |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |   |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |   |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |   |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |   |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |   |
| 5 | *Спортивные залы (кабинеты)*  |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |   | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 6 | *Пришкольный стадион (площадка)*  |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |   |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину  | Д |   |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |   |
| 6.4 | Гимнастический городок  | Д |   |
| 6.5 | Полоса препятствий  | Д |   |
| 6.6 | Лыжная трасса  | Д |   |

 **ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

 *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

 *По основам знаний.*

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

 *По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).*

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

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

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

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

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

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

 *По уровню физической подготовленности.*

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

 *Оценка успеваемости* должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.