1. **Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и вариативная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Цель** физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

1. содействовать гармоническому физическому развитию, укреплять здоровье;
2. обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
4. содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
7. формировать гражданско-патриотическое сознание у учащихся, воспитывать толерантность, укреплять национальную безопасность, а также формировать нетерпимое отношение к коррупционным проявлениям.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

В соответствии с указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Процесс реализации внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса среди учащихся включает этап агитационно-пропагандистской работы. Работа по внедрению комплекса «ГТО» предусматривает проведение бесед, акций «Нам со спортом по пути», различных праздников, мероприятий, Дни здоровья, с целью активизации учащихся и популяризации комплекса «ГТО».

**Этнографический материал в преподавании физической культуры.**

Одна из ярких примет современного образования — возрастание роли регионализации в обучении и воспитании учащихся. Региональное своеобразие образовательной среды позволяет педагогам формировать эффективное воспитательное пространство в образовательном учреждении. История, культура и современное развитие в Республике Башкортостан заключают в себе мощный образовательный и воспитательный потенциал.

Введение этнографического материала способствует воспитанию гражданина и патриота своей земли.

Назначение этнографического материала заключается в защите и развитие системой образования национальных культур, региональных культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства. А также сохранение единого образовательного пространства России; обеспечение прав подрастающего поколения на доступное образование; вооружение школьников системой знаний о регионе; подготовка молодежи к жизнедеятельности в проблемной социокультурной среде ближайшей территории и за ее пределами.

Использование в обучении народных игр, бесед, убеждений воспитываем преемственность поколений, уникальность природной и культурно-исторической среды.

Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания преподавание физической культуры, усвоение которого позволяет выпускникам школы адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

В преподавании физической культуры этнографического материала призвано способствовать формированию у школьников духовно-нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях многонациональной среды.

Этнографический материал в преподавание физической культуре направлен на решение следующих задач:

- развитие общеобразовательных программ и образовательный услуг на территории РБ;

- обновление содержания общего образования;

- овладение учащимися знаниями в области экологии, истории и культуры своего региона;

- формирование предпосылок для осознанного выбора обучающимися профиля обучения на старшей ступени общего образования с целью профессионального самоопределения в соответствии с потребностями регионального рынка труда; - воспитание патриотизма и чувства гражданственности у подрастающего поколения.

**Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры**

Интегрирование составляет необходимое условие организации учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы. Интеграция выступает как средство комплексного подхода к обучению и усиления его единства, с воспитанием.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

-способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;

-в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;

-не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;

-интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определенные выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

Межпредметная связь «Физического воспитания» и предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическая культура** | **ОБЖ** |
| Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн | Правила использования факторов окружающей среды для закаливания |
| Значение закаливания. Основные виды и принципы закаливания. | Физиологические особенности влияния закаливания на организм |
| Правила выполнения упражнений, д/з. Дыхание во время выполнения упражнения. Питание и двигательный режим школьников | Основные элементы жизнедеятельности человека (физ. Нагрузка, питание и т.д.) |
| Значение физических упражнений для поддержания работоспособности | Значение двигательной активности для обеспечения высокого уровня работоспособности |
| Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи при травмах | Оказание первой медицинской помощи |
| Вред курения и алкоголя; последствия употребления наркотиков | Вредные привычки и их влияние на здоровье. |

**Использование элементов антикоррупционного воспитания.**

Цель антикоррупционного воспитания в школе направлена на воспитание ценностных установок и развития способностей, необходимых для формирования у подрастающего поколения отрицательного отношения к коррупции.

Антикоррупционное мировоззрение в среднем звене направлено на формирование нравственных ценностей, ответственности человека за свою судьбу, великодушия, защиты Родины. А также становление нравственных позиций и отрицание коррупционных действий у учащихся.

Одной из главных воспитательных задач является формирование гражданско-патриотического сознания у учащихся, воспитание толерантности, укрепление национальной безопасности, а также формирование нетерпимого отношения к коррупционным проявлениям.

В рамках системы антикоррупционного воспитания на уроках физической культуры по средствам физических упражнений , тестов, разнообразных игр, бесед, убеждений, видеофильмов, собственном примере , а также внеурочной деятельности – праздники, мероприятия, соревнования, тренировочные занятия деятельность учителя направлена на достижение задачи

по формированию у учащихся правильных ценностных и нравственных установок, противодействующих развитию коррупции. нравственные представления о доброте и сострадании, об ответственности за слабого, настойчивости и смелости.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержание направлен на:

-реализацию принципа вариативности, которой лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), 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 и неизвестного и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры- это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяют на три типа: уроки с образовательно - познавательной направленностью , уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно - тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания , знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умения по их планированию , проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуру, различные дидактические материалы (карточки), и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в неё включаются как разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а так же индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе физическое совершенствование. На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, техники их выполнения и т.п.) В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

-планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка;

-начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

-планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки;

- с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

-планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

1) гибкость, координация движений, быстрота;

2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);

3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки. Во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке. Во – вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки. В - третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

-обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

-планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

-использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего( пульс до 160 уд/мин) и 5 тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

-обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Основная форма организации учебного процесса: урок (вводные уроки, комбинированные уроки, уроки изучения нового материала, комплексные уроки, уроки совершенствовании и учетные уроки).

Методы проведения уроков: фронтальный, групповой, игровой, соревновательный, поточный.

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**
2. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**5. Содержание учебного предмета**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

*Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*Приемы закаливания.*

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*Региональный компонент*

Развитие профессионального спорта в Республике Башкортостан. Спортивные сооружения в РБ. Развитие видов спорта в РБ. Участие спортсменов РБ в Олимпийских и Параолимпийских играх. Башкирские национальные виды спорта.

Национальные игры: «Бой петухов», перетягивание каната, эстафеты и др.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений   
для утренней гигиенической гимнастики Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)

*Легкая атлетика*

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

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)

*Лыжные гонки*

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»

*Спортивные игры*

Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол

Баскетбол.

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

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол.

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

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 16 |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 6 | Легкая атлетика | 16 |
| Итого | | 101 |

1. **Календарно – тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Элементы содержания. | Характеристика видов деятельности | Универсальные учебные действия | | | Домашнее задание | | | | | Дата | | | | | | | | | | Примечание | | | | |
| По плану | | | | | По факту | | | | |
|  | | |  | | | | |  | | | | |
| **Легкая атлетика 16 часов** | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. | Инструктаж по ТБ. Развитие профессионального спорта в РБ. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением (30-40 м). Встречные эстафеты. СБУ. Развитие скоростных качеств. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнения беговых упражнений; описывать технику высокого старта; выполнять беговые упражнения. | Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха, включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Метапредметные: характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющего опыта.  Предметные: представления ФК как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. | | | Повторить высокий старт. | | | | | 01.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 2 | Обучение техники низкого старта. | Спортивные сооружения в РБ. Высокий старт (до 10-15 м), низкий старт и финиширование, бег с ускорением (30-40 м). встречная эстафета. | Описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые упражнения. | Повторить высокий старт. | | | | | 03.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 3 | Закрепление техники низкого старта. | Высокий старт (до 10-15 м), низкий старт и финиширование, бег с ускорением (30-40 м). линейная эстафета. | Описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые упражнения. | Повторить низкий старт. | | | | | 04.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 4 | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10м. | Челночный бег. Низкий старт и финиширование. СБУ. национальные игры. | Описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые упражнения. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки  сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | | | Повторить низкий старт. | | | | | 08.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 5 | Закрепление бега на короткие дистанции. | Бег из различных положений. Низкий старт и финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Бегать на дистанцию 30 м с максимальной скоростью. | Выполнить комплекс гимнастики | | | | | 10.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 6 | Сдача контрольного норматива – бег 60м. | Бег на результат *(60 м)*. СБУ. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных способностей. | Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью. | Выполнить комплекс гимнастики | | | | | 11.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 7 | Закрепление техники бега в равномерном темпе. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Разведчики и часовые». | Бегать в равномерном темпе. Выполнять беговые упражнения. | Выполнить комплекс гимнастики | | | | | 15.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 8 | Сдача контрольного норматива – бег 1000м. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вороны, воробьи». | Бегать 1000 м. выполнять беговые упражнения. | Личностные: проявление трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам. | | | Выполнить комплекс гимнастики | | | | | 17.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 9 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. | Обучение отталкивания, подбору разбега и приземлению в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Игра «Салки маршем». | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; выполнять прыжковые упражнения. | Выполнить прыжки в длину с места. | | | | | 18.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 10 | Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Перестрелка». | Выполнять прыжки в длину с места на результат. | Личностные: проявление трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам. | | | Выполнить прыжки в длину с места. | | | | | 22.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Виды многоскоков. Игра «Салки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; выполнять прыжковые упражнения. | Выполнить многоскоки. | | | | | 25.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 12 | Учет техники прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгуны, пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполнить многоскоки. | | | | | | 29.09 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 13 | Обучение техники метания малого мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. ОРУ в движении. Игра «Попади в мяч | Называть и соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; метать малый мяч на дальность и на точность. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, | | | Повторить технику метания. | | | | | | 02.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 14 | Закрепление техники метания малого мяча. | Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. игра «Снайперы». | Повторить технику метания. | | | | | | 06.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 15 | Учет техники метания | Метание малого мяча. Игра «Метатели, собиратели». Развитие скоростно-силовых качеств. Национальные игры. | метать малый мяч на дальность и на точность. | Повторить технику метания. | | | | | | 08.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 16 | Преодоление полосы препятствий. | Легкоатлетическая полоса из 5 препятствий. Игра «Перестрелка». | . | Повторить строевые приемы | | | | | | 09.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Спортивные игры (волейбол) 15 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения. | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Эстафеты. Пионербол. Реакция организма на различные нагрузки. **(М) биол.** | выполнять технические приемы | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | | | Повторить строевые приемы | | | | | | 20.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 18 | Закрепление техники приема и передачи | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Пионербол. | выполнять технические приемы | Повторить строевые приемы | | | | | | 22.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 19 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра «Мяч капитану». | выполнять технические приемы | Повторить строевые приемы | | | | | | | 23.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 20 | Учет техники выполнения передачи мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра «Борьба за мяч». **(АК)** | выполнять технические приемы | Личностные: Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями. Метапредметные: Общение со  сверстниками на принципах взаимоуважения.  Предметные: Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | | | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | | | 27.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 21 | Урок – игра. | Игры: «Мяч по кругу», «Передал, садись», пионербол. | Играть по установленным правилам. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | | | 29.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 22 | Закрепление техники нижней подачи. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Мяч по кругу». | выполнять технические приемы | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | | | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | | | 30.10 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 23 | Совершенствование техники нижней подачи. | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Борьба за мяч». | выполнять технические приемы | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | | | 03.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 24 | Учет техники выполнения приема мяча. | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра «Передал, садись». | выполнять технические приемы | Выполнить упражнения на гибкость. | | | | | | | 05.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 25 | Урок – игра. | Игры: «Мяч по кругу», «Передал, садись», пионербол. | Играть по установленным правилам. | Личностные: проявление упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: объективная оценка на основе освоенных знаний. Предметные: объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий. | | | Выполнить упражнения на гибкость. | | | | | | | 06.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 26 | Повторение техники нижней подачи. | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Борьба за мяч». | выполнять технические приемы | Выполнить упражнения на гибкость. | | | | | | | 10.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 27 | Учет техники выполнения нижней подачи. | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Пионербол. | выполнять технические приемы | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | | | | | Выполнить упражнения на гибкость. | | | 12.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 28 | Урок - игра | Игра волейбол по упрощенным правилам.  **АК** | Играть по упрощенным правилам. | Выполнить упражнения на гибкость. | | | 13.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 29 | Комбинации из разученных элементов. | Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Пионербол. | выполнять технические приемы | Выполнить выпрыгивание. | | | 17.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 30 | Повторение комбинации из разученных элементов. | Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | выполнять технические приемы | Личностные: проявление упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: объективная оценка на основе освоенных знаний. Предметные: объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий. | | | | | Выполнить выпрыгивание. | | | 19.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 31 | Урок-игра. | Игра волейбол по упрощенным правилам. | Играть по упрощенным правилам. | Выполнить выпрыгивание. | | | 20.11 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Гимнастика 18 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Закрепление акробатических упражнений. | Инструктаж по ТБ. Развитие видов спорта в РБ. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке. | Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Метапредметные: оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами.  Предметные: представление ФК как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. | | | | | Выполнить комплекс гимнастики | | | 01.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 33 | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Игра Фигура **М (Муз)** | Выполнить комплекс гимнастики | | | 03.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 34 | Обучение техники акробатических соединений. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Соединение элементов. ОРУ в движении. Игра «Запрещенное движение». | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять акробатические соединения. | Выполнить комплекс гимнастики | | | 04.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 35 | Закрепление техники акробатических соединений. | Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатические соединения. Перетягивание каната. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять акробатические соединения. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка.  Предметные: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения. | | | | | Выполнить комплекс гимнастики | | | 08.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 36 | Закрепление упражнений в лазанье. | ОРУ с обручами. Лазанье на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Игра «Пятнашки». | Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять строевые приемы и команды. Упражнения и комбинации на гимнастической стенке. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка.  Предметные: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения. | | | | Выполнить упражнения в равновесии. | | | | 10.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 37 | Совершенствование упражнений в лазанье. | ОРУ с обручами. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Удочка». Развитие координационных способностей». | Выполнять строевые приемы и команды. Упражнения и комбинации на гимнастической стенке, скамейке. | Выполнить комплекс гимнастики | | | | 11.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 38 | Обучение упражнениям в равновесии. | ОРУ с обручами. Упражнения на бревне. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей. | Выполнять строевые приемы и команды, упражнения и комбинации на бревне. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка.  Предметные: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения. | | | | Выполнить комплекс гимнастики | | | | 15.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 39 | Учет техники выполнения акробатических соединений. | Акробатические соединения. Упражнения на бревне. Эстафеты. Игра «Бой петухов». **М (биол)** | Выполнять строевые приемы и команды, акробатические упражнения. | Выполнить комплекс гимнастики | | | | 17.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 40 | Обучение висам и упорам. | ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). подтягивание в висе. Упражнения в равновесии. Игра «Удочка». | Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять упражнения на перекладине. | Выполнить упражнения на пресс. | | | | 18.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 41 | Закрепление висов, упоров, упражнений в равновесии. | ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). подтягивание в висе. Упражнения в равновесии. Игра «Прыгуны и пятнашки». | Выполнять упражнения на перекладине. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка.  Предметные: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения. | | | | Выполнить упражнения на пресс. | | | | 22.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 42 | Совершенствование упражнений в лазанье. | Лазанье по гимнастической стенке, скамейках. Подтягива-ние. Упражнения на бревне. Эстафеты. | Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять упражнения в лазанье. | Выполнить упражнения на пресс. | | | | 24.12 | | | | | . | | | | |  | | | | |
| 43 | Совершенствование различных прыжков со скакалкой. | Упражнения в лазанье, равновесии. Прыжки со скакалкой различными способами. Игра «Салки».  **М (биол)** | Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять прыжки со скакалкой. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | 25.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 44 | Обучение техники опорных прыжков. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Челнок». | Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять опорные прыжки. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка.  Предметные: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения. | | | | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | 29.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 45 | Сдача контрольного норматива – подтягивание. | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подтягивание. Игра «Бездомный заяц». | Выполнять опорные прыжки, упражнения на перекладине. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | 31.12 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 46 | Закрепление техники опорных прыжков. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Выполнять строевые упражнения, ОРУ, опорные прыжки. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | 08.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 47 | Повторение техники опорных прыжков. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Игра «Смена капитанов». Развитие силовых способностей. | Выполнять строевые упражнения, ОРУ, опорные прыжки. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка.  Предметные: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения. | | | | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | 12.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 48 | Учет техники выполнения опорного прыжка. | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Армреслинг. Развитие силовых способностей. | Выполнять строевые упражнения, ОРУ, опорные прыжки. | Выполнить многоскоки. | | | | 14.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 49 | Преодоление полосы препятствий. | Строевые упражнения. Полоса из пяти препятствий. Эстафеты. | Выполнять строевые упражнения. Соблюдать ТБ при преодолении полосы препятствий. | Выполнить многоскоки. | | | | 15.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Лыжная подготовка18 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Инструктаж по ТБ.  Закрепление техники попеременного хода. | Инструктаж по ТБ. Участие спортсменов РБ в Олимпийских и Паралимпийских играх попеременно двухшажный ход. Дистанция 1 км.. | Называть и соблюдать правила ТБ при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах. Преодолевать дистанцию 1 км. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | | | Повторить лыжные ходы. | | | 19.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 51 | Совершенствование техники попеременного хода. | Прохождение дистанции 1 км попеременным ходом. Эстафеты. | Выполнять передвижение по ровной местности | Повторить лыжные ходы. | | | 21.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 52 | Обучение техники одновременного одношажного хода. | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Дистанция 1 км. | Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами). | Повторить лыжные ходы. | | | | 22.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 53 | Закрепление техники одновременного одношажного хода. | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Дистанция 1 км. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | | | Повторить лыжные ходы. | | | | 26.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 54 | Закрепление техники лыжных ходов. | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Дистанция 1 км. Эстафеты. Национальные игры. | Выполнять передвижение по ровной местности | Повторить лыжные ходы. | | | | 28.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 55 | Учет техники выполнения попеременного двухшажного хода. | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. | Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами). | Повторить лыжные ходы. | | | | 29.01 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 56 | Обучение техники подъема «полуелочкой» и спуску. | Подъем «полуелочкой» на склон и спуск. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Дистанция 1 км. | Подъем на пологий склон способом «полуелочка»; преодолевать дистанцию 1 км. | Выполнить подъемы и спуски. | | | | 02.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 57 | Закрепление техники подъемов и спусков. | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Подъем «полуелочкой» на склон и спуск. Игра «Змейка» | Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами). Подъемы и спуски. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | | | Выполнить подъемы и спуски. | | | | 04.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 58 | Учет техники одновременного одношажного хода. | Оценить технику выполнения ООД. Выполнить подъемы и спуски. Игра «По местам». | Выполнять передвижение по ровной местности. | Выполнить подъемы и спуски. | | | | 05.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 59 | Обучение техники торможения плугом. | Подъем «полуелочкой» на склон и спуск. Торможение плугом. Дистанция 2 км. | Выполнять подъемы и спуски; преодолевать дистанцию 2 км. | Выполнить торможение плугом. | | | | 09.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 60 | Урок соревнование. | Прохождение дистанции 1 км в максимальном темпе. Подъем «полуелочкой» на склон и спуск. | Выполнять передвижение по ровной местности Подъемы и спуски. Преодолевать дистанцию 2 км. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | | | Выполнить торможение плугом. | | | | 11.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 61 | Закрепление техники торможения. | Подъем «полуелочкой» на склон и спуск. Торможение плугом. Похождение дистанции 2 км. | Выполнить подъемы и спуски. | | | | 12.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 62 | Учет техники подъемов и спусков. | Выполнить на оценку подъем «полуелочкой» на склон и спуск. Торможение плугом. Игра «По местам». | Выполнять подъем на пологий склон способом «полуелочка»; торможение плугом. | Выполнить торможение плугом. | | | | 16.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 63 | Обучение поворотов переступанием. | Повороты переступанием, торможение плугом, подъемы и спуски. Эстафеты. | Выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски; торможение. | Повторить повороты. | | | | 18.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 64 | Закрепление поворотов переступанием. | Прохождение дистанции 3 км попеременными и одновременными ходами.  Повороты переступанием, торможение. | Выполнять передвижение по ровной местности ; торможение плугом; повороты переступанием; преодолевать дистанцию 3 км. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | | | Выполнить торможение плугом. | | | | 19.02 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 65 | Учет техники выполнения торможения плугом. | Выполнить на оценку торможение плугом, повторить повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. | Повторить повороты. | | | | 01.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 66 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. | Прохождение дистанции 3 км попеременными и одновременными ходами. | Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным и одновременным одношаж-ным ходами). преодолевать дистанцию 3 км. | Повторить лыжные ходы | | | | 03.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 67 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Прохождение дистанции 3 км попеременными и одновременными ходами. | Повторить лыжные ходы | | | | 04.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол) 18 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения. | Инструктаж по ТБ. Башкирские национальные виды спорта. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. **Э** | Называть и соблюдать правила ТБ при работе с мячом. Выполнять стойку, передвижения, остановку прыжком. | Личностные: Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Метапредметные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Предметные: Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | | | Повторить стойку и передвижение. | | | | | 10.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 69 | Закрепление стоек и передвижений. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Эстафеты. | Выполнять стойку, передвижения, остановку прыжком. | Повторить стойку и передвижение. | | | | | 11.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 70 | Закрепление техники ведения мяча. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Игра «Салки». Развитие координационных качеств. | Выполнять стойку, передвижения, остановку прыжком, ведение мяча. | Повторить стойку и передвижение. | | | | | 15.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 71 | Учет техники выполнения стойки игрока и передвижение. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Игра «Салки с ведением». Развитие координационных качеств. | Выполнять стойку, передвижения, остановку прыжком, ведение мяча. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | | | Выполнить комплекс гимнастики. | | | | | 17.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 72 | Урок-игра | Игры: «Салки с ведением», «Мяч по кругу», эстафеты. | Уметь играть по установленным правилам. | Выполнить комплекс гимнастики. | | | | | 18.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 73 | Обучение техники ловли и передачи мяча. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Пятнашки с мячом». | Выполнять стойку, передвижения, остановку прыжком, ведение мяча, ловлю и передачу. | Выполнить комплекс гимнастики. | | | | | 22.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 74 | Закрепление техники ловли и передачи мяча. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты. | Выполнять ведение мяча, ловлю и передачу. | Выполнить комплекс гимнастики. | | | | | 24.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 75 | Учет техники выполнения ведения мяча. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал, садись». | Выполнять ведение мяча, ловлю и передачу. | Личностные: Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Метапредметные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Предметные: Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | | | Выполнить комплекс гимнастики. | | | | | 25.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 76 | Урок-игра. | Игры: «Пятнашки с мячом», «Мяч капитану», «Перестрелка». | Уметь играть по установленным правилам. | Выполнить комплекс гимнастики. | | | | | 29.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 77 | Обучение техники бросков мяча от головы., и плеча. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы, плеча после ловли мяча. Национальные игры. | Выполнять стойку, передвижения, остановку прыжком, ведения мяча, ловлю и передачу, бросок мяча. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | 31.03 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 78 | Закрепление техники бросков мяча от головы, от плеча. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы, плеча после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». | Выполнять стойку, передвижения, остановку прыжком, ведения мяча, ловлю и передачу, бросок мяча. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление | | | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | 01.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 79 | Учет техники выполнения ловли и передачи мяча. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы, плеча после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч». | Выполнять стойку, передвижения, остановку прыжком, ведения мяча, ловлю и передачу, бросок мяча. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | 05.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 80 | Урок-игра. | Игры: «Собачки», «Салки с ведением», «Мяч по кругу». | Уметь играть по установленным правилам. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | 12.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 81 | Обучение сочетанию приемов. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Игра «Мяч капитану». | Выполнять ведение мяча, сочетание приемов. | Личностные: Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Метапредметные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Предметные: Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Выполнить приседы. | | | | | | | 14.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 82 | Учет техники выполнения бросков мяча от плеча. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками от голо-вы, плеча после ловли мяча. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Баскетбол по упрощенным правилам. | Выполнять ведение мяча, сочетание приемов, бросок мяча. | Выполнить приседы. | | | | | | | 15.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 83 | Урок-соревнование. | Игра баскетбол по упрощенным правилам. **АК** | Уметь играть по установленным правилам. | Выполнить приседы. | | | | | | | 19.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 84 | Совершенствование элементов баскетбола. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Баскетбол по упрощенным правилам. | Выполнять ведение мяча, сочетание приемов. | Личностные: управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Метапредметные: Общение и взаимодействие со сверстниками.  Предметные: Взаимодействие по правилам проведения игр. |  | | | | | | | 21.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 85 | Урок-игра. | Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь играть по установленным правилам. | Выполнить приседы. | | | | | | | 22.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Легкая атлетика 16 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Обучение техники прыжка в высоту с разбега. | Инструктаж по ТБ. Башкирские национальные виды спорта. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Игра «Салки». **Э** | Соблюдать технику безопасности. Выполнять прыжок в высоту с разбега. | Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха, включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Метапредметные: характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющего опыта.  Предметные: представления ФК как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. | | Выполнить выпрыгивание. | | | | | | 26.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 87 | Закрепление техники прыжков в высоту с разбега. | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Национальные игры. | Выполнять прыжок в высоту с разбега. | Выполнить выпрыгивание. | | | | | | 28.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 88 | Совершенствование техники прыжка в высоту. | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Игры.  Прыжок в длину с места. | Выполнять прыжок в высоту с разбега. | Выполнить прыжки в длину с места. | | | | | | 29.04 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 89 | Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. | Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега (приземление). Эстафеты. | Выполнять прыжок в высоту с разбега, в длину с места. | Выполнить прыжки в длину с места. | | | | | | 03.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 90 | Урок-игра. | Игры: «Перестрелка», «Салки», «Удочка». | Уметь играть по установленным правилам. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | | Составить комплекс упражнений | | | | | | 05.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 91 | Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10 м. | ОРУ в движении. Челночный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением. Игра «Удочка». | Знать и соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений; описывать технику высокого и низкого старта. | Составить комплекс упражнений | | | | | | 06.05 | | | | | . | | | | |  | | | | |
| 92 | Обучение техники метания малого мяча на дальность. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пятнашки». | Выполнять метание теннисного мяча. Беговые упражнения. | Личностные: проявление упорства и трудолюбие.  Метапредметные: выявление и исправление ошибок.  Предметные: оказание посильной помощи. | | | Повторить технику метания. | | | | | 10.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 93 | Закрепление техники метания на дальность. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Охотники и зайцы». | Выполнять метание теннисного мяча. Беговые упражнения. |  | Повторить технику метания. | | | | | | | 12.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 94 | Учет техники выполнения метания на дальность. | Метание теннисного мяча на дальность. Высокий старт (до10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Эстафетный бег. | Выполнять метание теннисного мяча. Беговые упражнения. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | Повторить технику метания. | | | | | | | 13.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 95 | Урок-игра. | Игры: «Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты. | Уметь играть по установленным правилам. | Повторить комплекс упражнений. | | | | | | | 17.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 96 | Закрепление бега на короткие дистанции. | Бег с высокого и низкого старта. Бег из различных И.п. игры. | Уметь бегать короткие дистанции. | Повторить комплекс упражнений. | | | | | | | 19.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 97 | Сдача контрольного норматива – бег 60, 30 м. | Бег на результат (30м, 60м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | Выполнять бег на результат, беговые упражнения. | Выполнить многоскоки. | | | | | | | 20.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 98 | Закрепление техники длительного бега. | Бег в равномерном темпе (1км). ОРУ.СБУ. Развитие выносливости. Игра «Лапта». | Бегать в равномерном темпе. Выполнять беговые упражнения. | Личностные: трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | Выполнить многоскоки. | | | | | | | 24.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 99 | Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. | Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Игра «мини-футбол». | Бегать 1 км на результат. Выполнять беговые упражнения. | Выполнить многоскоки. | | | | | | | 26.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 100 | Преодоление полосы препятствий. | Строевые упражнения. Полоса из пяти препятствий. Игра «Невод». | Уметь преодолевать полосу из пяти препятствий. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | | | 27.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 101 | Урок-игра. | Игры: мини-футбол, пионербол. | Уметь играть по установленным правилам. | Выполнить прыжки со скакалкой. | | | | | | | 31.05 | | | | |  | | | | |  | | | | |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**
2. Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2010 год;
4. Федеральный закон «об образовании в Российской Федерации» № 237-РФ от29.12.12
5. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
6. Сост. П.Н.Малятов, М.Б.Мусакаев Физическая культура в школе: учебное пособие/ УралГАФК-Челябинск, 2001
7. Авт.сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И. Коваленко Физкультура 10 класс: Поурочные планы/ Волгоград: Учитель, 2006
8. Сост. П.И.Ключник, М.Б.Мусакаев «Комбинированные эстафеты и подвижные игры в системе подготовки юных баскетболистов» Учебное пособие/Стерлитамак,2012
9. Авт.сост О.В.Белоножкина «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе»/ Волгоград: Учитель,2007
10. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 классы. –М.: ВАКО, 2007

**Учебники**

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/М.Я.Виленский М.: Просвещение, 2013.

Физическая культура.5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров-М.: Вентана-Граф, 2013

Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь, маты гимнастические, мячи баскетбольные, волейбольные,

Конь. козел гимнастический, гантели 1,0 кг; 1,5 кг, сектор для прыжков, стенка шведская, силовые тренажеры - пресс – дуга, конусы с отверстиями, бревно гимнастическое, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, стойка волейбольная.