**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КЛЕНОВСКАЯ СШ».**

Рабочая программа

по физическому

воспитанию

5-8классы

Составила :

учитель физической культуры МКОУ «Кленовская СШ»

Пестова С.М.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  для 5-8 классов составлена на основе:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации.- М.: Просвещение, 2012. - (Стандарты второго поколения).

2) Примерной программы основного общего образования по учебным предметам «Стандарты второго поколения. Физическая культура. 5-9 класс» - М.: Просвещение, 2010г.; ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

3) Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012 г.

4) Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Кленовская СШ»

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

* содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 8класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75ч. Тре­тий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебно­го предмета «Физическая культура» использовать на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 420ч, с 5 по 8класс (по 3 ч в неделю).

**Планируемые образовательные результаты освоения предмета обучающимися**

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

Личностные результаты

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной
* практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог, с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и .сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

**В области коммуникативной культуры:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение умениями

- в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры**:

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

**В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

**В области физической культуры:**

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

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

*Предметные результаты* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета­предметные, проявляются в разных областях культуры.

.**В области познавательной культуры**:

.знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры**:

* способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры**:

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

**в области физической культуры**:

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

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией.

**Содержание учебного предмета**

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и 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.

Футбол. Игра по правилам.

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.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка (11 час)

*Техника безопасности на уроке.*

*Кроссовая подготовка. Минутный бег.*

*Бег с препятствиями по пересеченной местности.*

*Бег 800 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики) без учета времени.*

*Развитие выносливости, минутный бег.*

*Круговая тренировка.*

*Кросс в сочетании с ходьбой.*

*Кросс.**Бег на выносливость. Контрольный урок бег 1000 метров.**Кросс до 15 минут.*

*Преодоление полосы препятствий.*

При разработке рабочей программы использовались рекомендации ККИ ДППО

В рабочей программе произведена корректировка авторской программы в последовательности изложения тем и в плане перераспределения часов, отводимых на изучение тем целью более эффективного усвоения учащимися учебного материала:

- в связи с особенностями климата и материально-технической базы школы из авторской программы исключены разделы «Плавание», «Лыжные гонки». В 5классах расширена программа за счет включения раздела «Кроссовая подготовка».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы, темы** | **Количество часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Авторская программа** | | | | | | | | | | | **Рабочая программа** | | | | | | | | | |
| **Классы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | 6 | | 7 | 8 | | |  | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |  | |
|  | 525 | | | | | | | | | | | 510 | | | | | | | | | |
| **Раздел 1.Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *История физической культуры* | *В процессе урока* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Физическая культура (основные понятия)* | *В процессе урока* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Физическая культура человека* | *В процессе урока* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 2.Двигательные умения и навыки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег |  | | |  | |  |  | | | |  | | 9 | 9 | | | 9 | | 9 |  | |
| Техника длительного бега |  | | |  | |  |  | | | |  | | 2 | 2 | | | 2 | | 2 |  | |
| Прыжки в длину |  | | |  | |  |  | | | |  | | 4 | 4 | | | 4 | | 4 |  | |
| Метание малого мяча |  | | |  | |  |  | | | |  | | 9 | 9 | | | 9 | | 9 |  | |
| Итого: |  | | |  | |  |  | | | |  | | 24 | 24 | | | 24 | | 24 |  | |
| Гимнастика с основами акробатики | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гимнастика | |  | |  | |  |  | | |  | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |  | |
| Акробатика | |  | |  | |  |  | | |  | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |  | |
| Итого: | |  | |  | |  |  | | |  | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | |  | |
| Баскетбол | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Стойки, перемещения, передачи | |  | |  | |  |  | | |  | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |  | |
| Ведение мяча, броски, тактика игры | |  | |  | |  |  | | |  | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |  | |
| Итого: | |  | |  | |  |  | | |  | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | |  | |
| Волейбол | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Передвижения, прием и передача мяча | |  | |  | |  |  | | |  | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |  | |
| Нападающий удар, подача мяча, учебная игра | |  | |  | |  |  | | |  | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |  | |
| Итого: | |  | |  | |  |  | | |  | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | |  | |
| Футбол | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Стойки, передвижения, ведение мяча, удары по воротам | |  | |  | |  |  | | |  | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |  | |
| Итого: | |  | |  | |  |  | | |  | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |  | |
| Кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на выносливость | |  | | |  |  | |  |  | | | | 15 | | 15 | 15 | | | 15 | |  |
| Итого: | |  | | |  |  | |  |  | | | | 15 | | 15 | 15 | | | 15 | |  |
| **Всего:** | | **105** | | **105** | | **105** | **105** | | |  | | **102** | | **102** | | **102** | | **102** | |  | |
| **Итого:** | | **420ч** | | | | | | | | | | **408ч** | | | | | | | | | |
| **Раздел 3.Развитие двигательных способностей** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | | *В режиме учебного дня и учебной недели* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | | | *В режиме учебного дня и учебной недели* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Содержание, раздел, темы** | **Кол-во  часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (**16 часов) | | | |  |
|  | **Спринтерский бег** | 9 |  |  |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт и скоростной бег до 40 метров. | 1 |  |  |
| 5 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). | 1 |  |  |
| 6 | Челночный бег 3\*10 | 1 |  |  |
| 7 | Бег с ускорением. | 1 |  |  |
| 8 | Эстафеты, встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 9 | Старты из различных исходных положений | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Техника длительного бега.** | 2 |  |  |
| 10 | Кросс до 15 минут | 1 |  |  |
| 11 | Минутный бег | 1 |  |  |
|  | **Прыжки в длину** | 2 |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега | 1 |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 |  |  |
|  | **Метание малого мяча** | 3 |  |  |
| 14 | Метание на заданное расстояние | 1 |  |  |
| 15 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели ( 1x1) с расстояния 6 – 8 метров | 1 |  |  |
| 16 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | 6 |  |  |
| 17 | Кросс до 15 минут | 1 |  |  |
| 18 | Бег с препятствиями | 1 |  |  |
| 19 | Бег на местности | 1 |  |  |
| 20 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. | 1 |  |  |
| 22 | Бег на 1000 метров | 1 |  |  |
| **Волейбол (**18 часов) | | | | |
|  | **Передвижения, прием и передача.** | 9 |  |  |
| 23 | Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Стойки игрока перемещения в стойке. | 1 |  |  |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 26 | Передача мяча над собой. | 1 |  |  |
| 27 | Передача мяча через сетку. | 1 |  |  |
| 28 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 |  |  |
| 30 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. | 1 |  |  |
| 31 | Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
|  | **Нападающий удар, подача мяча, учебная игра** | 9 |  |  |
| 32 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |  |
| 33 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | Позиционное нападения без изменения позиций игроков | 1 |  | | |  |
| 35 | Тактика свободного нападения. | 1 |  | | |  |
| 36 | Тактика нападений. | 1 |  | | |  |
| 37 | Тактика защиты | 1 |  | | |  |
| 38 | Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки. | 1 |  | | |  |
| 39 | Помощь в судействе. | 1 |  | | |  |
| 40 | Двусторонние игры длительностью до 12 мин. | 1 |  | | |  |
| **Баскетбол (**18 часов) | | | | | |  |
|  | **Стойки, перемещения, передачи.** | 9 |  | | |  |
| 41 | Стойки игрока, перемещения в стойке. | 1 |  | | |  |
| 42 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  | | |  |
| 43 | Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |  | | |  |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  | | |  |
| 45 | Повороты без мяча и с мячом. | 1 |  | | |  |
| 46 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  | | |  |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 |  | | |  |
| 48 | Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении. | 1 |  | | |  |
| 49 | Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге. | 1 |  | | |  |
|  | **Ведение мяча, броски, учебная игра** | 9 |  | |  | |
| 50 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. | 1 |  | |  | |
| 51 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке,на месте. | 1 |  | |  | |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  | |  | |
| 53 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  | |  | |
| 54 | Броски одной и двумя руками с места. | 1 |  | |  | |
| 55 | Броски одной и двумя руками в движении. | 1 |  | |  | |
| 56 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  | |  | |
| 57 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  | |  | |
| 58 | Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. | 1 |  | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (**18 часов) | | | | | | |
|  | **Гимнастика.** | 9 |  | |  | |
| 59 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. | 1 |  | |  | |
| 60 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 |  | |  | |
| 61 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |  | |  | |
| 62 | Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | 1 |  | |  | |
| 63 | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | 1 |  | |  | |
| 64 | Простые связки. | 1 |  | |  | |
| 65 | Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 |  | |  | |
| 66 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |  | |  | |
| 67 | Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений. | 1 |  | |  | |
|  | **Акробатика.** | 9 |  | |  | |
| 68 | Кувырок вперед и назад. | 1 |  | |  | |
| 69 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  | |  | |
| 70 | Стойка на лопатках – комбинация элементов. | 1 |  | |  | |
| 71 | Акробатические упражнения. | 1 |  | |  | |
| 72 | Вскок в упор присев. | 1 |  | |  | |
| 73 | Прыжки со скакалкой | 1 |  | |  | |
| 74 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  | |  | |
| 75 | Броски набивного мяча. | 1 |  | |  | |
| 76 | Помощь и страховка. | 1 |  | |  | |
|  | **Легкая атлетика.** | 8 |  | |  | |
|  | **Прыжки** | 2 |  | |  | |
| 77 | Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 |  | |  | |
| 78 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |  | |  | |
|  | **Метание мяча** | 6 |  | |  | |
| 79 | Метание на заданное расстояние. | 1 |  | |  | |
| 80 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 |  | |  | |
| 81 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |  | |  | |
| 82 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. | 1 |  | |  | |
| 83 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера. | 1 |  |  | | |
| 84 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания. | 1 |  |  | | |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **9** |  |  | | |
| 85 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 |  |  | | |
| 86 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. | 1 |  |  | | |
| 87 | Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 |  |  | | |
| 88 | Переменный бег – 10 минут | 1 |  |  | | |
| 89 | Кросс до 15 мин. | 1 |  |  | | |
| 90 | Старт из различных исходных положений. | 1 |  |  | | |
| 91 | Бег с ускорением. | 1 |  |  | | |
| 92 | Бег с максимальной скоростью. | 1 |  |  | | |
| 93 | Упражнения и простейшие программы выносливости. | 1 |  |  | | |
|  | **Спортивные игры.** |  |  |  | | |
|  | **Футбол.** | **9** |  |  | | |
| 94 | Стойки игрока перемещение в стойки. | 1 |  |  | | |
| 95 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  | | |
| 96 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |  |  | | |
| 97 | Удары по воротам. | 1 |  |  | | |
| 98 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка. | 1 |  |  | | |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом. | 1 |  |  | | |
| 100 | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  | | |
| 101 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 |  |  | | |
| 102 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |  |  | | |
| 103-105 | Резерв | 3 |  |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Акробатика.** | 9 |  |
| 68 | Кувырок вперед и назад. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 69 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 70 | Стойка на лопатках – комбинация элементов. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 71 | Акробатические упражнения. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания |
| 72 | Вскок в упор присев. | 1 | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы |
| 73 | Прыжки со скакалкой | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 74 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 75 | Броски набивного мяча. | 1 | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы |
| 76 | Помощь и страховка. | 1 | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать |
|  | **Легкая атлетика.** | 8 |  |
|  | **Прыжки** | 2 |  |
| 77 | Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 78 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  | **Метание мяча** | 6 |  |
| 79 | Метание на заданное расстояние. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.  П. беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 80 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 81 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 82 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. | 1 | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание |
| 83 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера. | 1 | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |
| 84 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **9** |  |
| 85 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 86 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 87 | Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 88 | Переменный бег – 10 минут | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 89 | Кросс до 15 мин. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 90 | Старт из различных исходных положений. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.  К.: соблюдать технику безопасности. |
| 91 | Бег с ускорением. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.  К.: соблюдать технику безопасности. |
| 92 | Бег с максимальной скоростью. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 93 | Упражнения и простейшие программы выносливости. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
|  | **Спортивные игры.** |  |  |
|  | **Футбол.** | **9** |  |
| 94 | Стойки игрока перемещение в стойки. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 95 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 96 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 97 | Удары по воротам. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 98 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка. | 1 | Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.  К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом. | 1 | Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.  К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 100 | Тактика свободного нападения. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 101 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 102 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 | Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Содержание, раздел, темы | Кол-во  часов | УУД |
|  | **Легкая атлетика** | 16 |  |
|  | **Спринтерский бег** | 9 |  |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью |
| 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение |
| 3 | Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение |
| 4 | Высокий старт и скоростной бег до 40 метров. | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| 5 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 6 | Челночный бег 3\*10 | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| 7 | Бег с ускорением. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 8 | Эстафеты, встречная эстафета. | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| **9** | Старты из различных исходных положений | 1 | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью |
|  | Техника длительного бега. | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Кросс до 15 минут | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| 11 | Минутный бег | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
|  | **Прыжки в длину** | 2 |  |
| 12 | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения |
| 13 | Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения |
|  | **Метание малого мяча** | 3 |  |
| 14 | Метание на заданное расстояние | 1 | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью |
| 15 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели ( 1x1) с расстояния 6 – 8 метров | 1 | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью |
| 16 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | : *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью |
|  | **Кроссовая подготовка** | 6 |  |
| 17 | Кросс до 15 минут | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 18 | Бег с препятствиями | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 19 | Бег на местности | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 20 | Круговая тренировка | 1 | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 22 | Бег на 1000 метров | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
|  | **Волейбол** | 18 |  |
|  | **Передвижения, прием и передача.** | 9 |  |
| 23 | Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол. | 1 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 24 | Стойки игрока перемещения в стойке. | 1 | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 26 | Передача мяча над собой. | 1 | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 27 | Передача мяча через сетку. | 1 | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 28 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. | 1 | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 29 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 30 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 31 | Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом. | 1 | Р.: использовать игровые упражнения для развития координационных упражнений.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
|  | **Нападающий удар, подача мяча,учебная игра** | 9 |  |
| 32 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 33 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 34 | Позиционное нападения без изменения позиций игроков | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 35 | Тактика свободного нападения. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 36 | Тактика нападений. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 37 | Тактика защиты | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 38 | Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 39 | Помощь в судействе. | 1 | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. |
| 40 | Двусторонние игры длительностью до 12 мин. | 1 | Р.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. |
|  | **Баскетбол** | 18 |  |
|  | **Стойки, перемещения, передачи.** | 9 |  |
| 41 | Стойки игрока, перемещения в стойке. | 1 | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |
| 42 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников |
| 43 | Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию. |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию |
| 45 | Повороты без мяча и с мячом. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |
| 46 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
| 48 | Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении. | 1 | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
| 49 | Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге. | 1 | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
|  | **Ведение мяча, броски, учебная игра** | 9 |  |
| 50 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. | 1 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 51 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке,на месте. | 1 | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками |
| 53 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 54 | Броски одной и двумя руками с места. | 1 | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий |
| 55 | Броски одной и двумя руками в движении. | 1 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 56 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий |
| 57 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. |
| 58 | Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. | 1 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | 18 |  |
|  | **Гимнастика.** | 9 |  |
| 59 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения |
| 60 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь |
| 61 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания |
| 62 | Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 63 | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания |
| 64 | Простые связки. | 1 | Р.: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 65 | Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания |
| 66 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 67 | Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
|  | **Акробатика.** | 9 |  |
| 68 | Кувырок вперед и назад. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 69 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 70 | Стойка на лопатках – комбинация элементов. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 71 | Акробатические упражнения. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания |
| 72 | Вскок в упор присев. | 1 | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы |
| 73 | Прыжки со скакалкой | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 74 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 75 | Броски набивного мяча. | 1 | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы |
| 76 | Помощь и страховка. | 1 | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать |
|  | **Легкая атлетика.** | 8 |  |
|  | **Прыжки** | 2 |  |
| 77 | Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 78 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  | **Метание мяча** | 6 |  |
| 79 | Метание на заданное расстояние. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.  П. беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 80 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 81 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 82 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. | 1 | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание |
| 83 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера. | 1 | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |
| 84 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **9** |  |
| 85 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 86 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 87 | Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 88 | Переменный бег – 10 минут | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 89 | Кросс до 15 мин. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 90 | Старт из различных исходных положений. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.  К.: соблюдать технику безопасности. |
| 91 | Бег с ускорением. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.  К.: соблюдать технику безопасности. |
| 92 | Бег с максимальной скоростью. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 93 | Упражнения и простейшие программы выносливости. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
|  | **Спортивные игры.** |  |  |
|  | **Футбол.** | **9** |  |
| 94 | Стойки игрока перемещение в стойки. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 95 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 96 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 97 | Удары по воротам. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 98 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка. | 1 | Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.  К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом. | 1 | Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.  К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 100 | Тактика свободного нападения. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 101 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 102 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 | Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Содержание, раздел, темы** | **Кол-во  часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (**16 часов) | | | | |
|  | **Спринтерский бег** | 9 |  |  |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт и скоростной бег до 40 метров. | 1 |  |  |
| 5 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). | 1 |  |  |
| 6 | Челночный бег 3\*10 | 1 |  |  |
| 7 | Бег с ускорением. | 1 |  |  |
| 8 | Эстафеты, встречная эстафета. | 1 |  |  |
| **9** | Старты из различных исходных положений | 1 |  |  |
|  | **Техника длительного бега.** | 2 |  |  |
| 10 | Кросс до 15 минут | 1 |  |  |
| 11 | Минутный бег | 1 |  |  |
|  | **Прыжки в длину** | 2 |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега | 1 |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 |  |  |
|  | **Метание малого мяча** | 3 |  |  |
| 14 | Метание на заданное расстояние | 1 |  |  |
| 15 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели ( 1x1) с расстояния 6 – 8 метров | 1 |  |  |
| 16 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | 6 |  |  |
| 17 | Кросс до 15 минут | 1 |  |  |
| 18 | Бег с препятствиями | 1 |  |  |
| 19 | Бег на местности | 1 |  |  |
| 20 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. | 1 |  |  |
| 22 | Бег на 1000 метров | 1 |  |  |
| **Волейбол (**18 часов) | | | | |
|  | **Передвижения, прием и передача.** | 9 |  |  |
| 23 | Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Стойки игрока перемещения в стойке. | 1 |  |  |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 26 | Передача мяча над собой. | 1 |  |  |
| 27 | Передача мяча через сетку. | 1 |  |  |
| 28 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 |  |  |
| 30 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. | 1 |  |  |
| 31 | Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
|  | **Нападающий удар, подача мяча, учебная игра** | 9 |  |  |
| 32 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |  |
| 33 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | Позиционное нападения без изменения позиций игроков | 1 |  |  |
| 35 | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 36 | Тактика нападений. | 1 |  |  |
| 37 | Тактика защиты | 1 |  |  |
| 38 | Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки. | 1 |  |  |
| 39 | Помощь в судействе. | 1 |  |  |
| 40 | Двусторонние игры длительностью до 12 мин. | 1 |  |  |
| **Баскетбол (**18 часов) | | | | |
|  | **Стойки, перемещения, передачи.** | 9 |  |  |
| 41 | Стойки игрока, перемещения в стойке. | 1 |  |  |
| 42 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |
| 43 | Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  |  |
| 45 | Повороты без мяча и с мячом. | 1 |  |  |
| 46 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 48 | Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 49 | Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге. | 1 |  |  |
|  | **Ведение мяча, броски, учебная игра** | 9 |  |  |
| 50 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. | 1 |  |  |
| 51 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке,на месте. | 1 |  |  |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |  |
| 53 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |  |
| 54 | Броски одной и двумя руками с места. | 1 |  |  |
| 55 | Броски одной и двумя руками в движении. | 1 |  |  |
| 56 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  |
| 57 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |  |
| 58 | Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. | 1 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (**18 часов) | | | | |
|  | **Гимнастика.** | 9 |  |  |
| 59 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. | 1 |  |  |
| 60 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 |  |  |
| 61 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |  |  |
| 62 | Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 63 | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 64 | Простые связки. | 1 |  |  |
| 65 | Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 |  |  |
| 66 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |  |  |
| 67 | Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений. | 1 |  |  |
|  | **Акробатика.** | 9 |  |  |
| 68 | Кувырок вперед и назад. | 1 |  |  |
| 69 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  |
| 70 | Стойка на лопатках – комбинация элементов. | 1 |  |  |
| 71 | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |
| 72 | Вскок в упор присев. | 1 |  |  |
| 73 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 74 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 75 | Броски набивного мяча. | 1 |  |  |
| 76 | Помощь и страховка. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** | 8 |  |  |
|  | **Прыжки** | 2 |  |  |
| 77 | Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 78 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |  |
|  | **Метание мяча** | 6 |  |  |
| 79 | Метание на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 80 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 |  |  |
| 81 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |  |  |
| 82 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. | 1 |  |  |
| 83 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера. | 1 |  |  |
| 84 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания. | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **9** |  |  |
| 85 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 |  |  |
| 86 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. | 1 |  |  |
| 87 | Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 |  |  |
| 88 | Переменный бег – 10 минут | 1 |  |  |
| 89 | Кросс до 15 мин. | 1 |  |  |
| 90 | Старт из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 91 | Бег с ускорением. | 1 |  |  |
| 92 | Бег с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 93 | Упражнения и простейшие программы выносливости. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры.** |  |  |  |
|  | **Футбол.** | **9** |  |  |
| 94 | Стойки игрока перемещение в стойки. | 1 |  |  |
| 95 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |
| 96 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |  |  |
| 97 | Удары по воротам. | 1 |  |  |
| 98 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка. | 1 |  |  |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом. | 1 |  |  |
| 100 | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 101 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 |  |  |
| 102 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |  |  |
| 103-105 | Резерв |  |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Содержание, раздел, темы | Кол-во  часов | УУД |
|  | **Легкая атлетика** | 16 |  |
|  | **Спринтерский бег** | 9 |  |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью |
| 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение |
| 3 | Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение |
| 4 | Высокий старт и скоростной бег до 40 метров. | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| 5 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 6 | Челночный бег 3\*10 | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| 7 | Бег с ускорением. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 8 | Эстафеты, встречная эстафета. | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| **9** | Старты из различных исходных положений | 1 | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью |
|  | Техника длительного бега. | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Кросс до 15 минут | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| 11 | Минутный бег | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
|  | **Прыжки в длину** | 2 |  |
| 12 | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения |
| 13 | Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения |
|  | **Метание малого мяча** | 3 |  |
| 14 | Метание на заданное расстояние | 1 | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью |
| 15 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели ( 1x1) с расстояния 6 – 8 метров | 1 | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью |
| 16 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | : *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью |
|  | **Кроссовая подготовка** | 6 |  |
| 17 | Кросс до 15 минут | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 18 | Бег с препятствиями | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 19 | Бег на местности | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 20 | Круговая тренировка | 1 | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 22 | Бег на 1000 метров | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
|  | **Волейбол** | 18 |  |
|  | **Передвижения, прием и передача.** | 9 |  |
| 23 | Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол. | 1 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 24 | Стойки игрока перемещения в стойке. | 1 | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 26 | Передача мяча над собой. | 1 | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 27 | Передача мяча через сетку. | 1 | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 28 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. | 1 | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 29 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 30 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 31 | Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом. | 1 | Р.: использовать игровые упражнения для развития координационных упражнений.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
|  | **Нападающий удар, подача мяча,учебная игра** | 9 |  |
| 32 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 33 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 34 | Позиционное нападения без изменения позиций игроков | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 35 | Тактика свободного нападения. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 36 | Тактика нападений. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 37 | Тактика защиты | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 38 | Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 39 | Помощь в судействе. | 1 | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. |
| 40 | Двусторонние игры длительностью до 12 мин. | 1 | Р.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. |
|  | **Баскетбол** | 18 |  |
|  | **Стойки, перемещения, передачи.** | 9 |  |
| 41 | Стойки игрока, перемещения в стойке. | 1 | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |
| 42 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников |
| 43 | Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию. |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию |
| 45 | Повороты без мяча и с мячом. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |
| 46 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
| 48 | Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении. | 1 | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
| 49 | Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге. | 1 | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
|  | **Ведение мяча, броски, учебная игра** | 9 |  |
| 50 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. | 1 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 51 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке,на месте. | 1 | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками |
| 53 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 54 | Броски одной и двумя руками с места. | 1 | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий |
| 55 | Броски одной и двумя руками в движении. | 1 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 56 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий |
| 57 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. |
| 58 | Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. | 1 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | 18 |  |
|  | **Гимнастика.** | 9 |  |
| 59 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. | 1 | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения |
| 60 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь |
| 61 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания |
| 62 | Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 63 | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания |
| 64 | Простые связки. | 1 | Р.: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 65 | Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания |
| 66 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 67 | Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
|  | **Акробатика.** | 9 |  |
| 68 | Кувырок вперед и назад. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 69 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 70 | Стойка на лопатках – комбинация элементов. | 1 | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 71 | Акробатические упражнения. | 1 | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания |
| 72 | Вскок в упор присев. | 1 | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы |
| 73 | Прыжки со скакалкой | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 74 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 75 | Броски набивного мяча. | 1 | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы |
| 76 | Помощь и страховка. | 1 | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать |
|  | **Легкая атлетика.** | 8 |  |
|  | **Прыжки** | 2 |  |
| 77 | Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 78 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  | **Метание мяча** | 6 |  |
| 79 | Метание на заданное расстояние. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.  П. беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 80 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 81 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 82 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. | 1 | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание |
| 83 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера. | 1 | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |
| 84 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания. | 1 | Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **9** |  |
| 85 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 86 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 87 | Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 88 | Переменный бег – 10 минут | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 89 | Кросс до 15 мин. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 90 | Старт из различных исходных положений. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.  К.: соблюдать технику безопасности. |
| 91 | Бег с ускорением. | 1 | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.  К.: соблюдать технику безопасности. |
| 92 | Бег с максимальной скоростью. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 93 | Упражнения и простейшие программы выносливости. | 1 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
|  | **Спортивные игры.** |  |  |
|  | **Футбол.** | **9** |  |
| 94 | Стойки игрока перемещение в стойки. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 95 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 96 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 97 | Удары по воротам. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 98 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка. | 1 | Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.  К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом. | 1 | Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.  К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 100 | Тактика свободного нападения. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 101 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 | Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. |
| 102 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 | Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |

# 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение

1. Программа по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013

2. Физическая культура. 5-7 классы»/под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Материально-техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая
2. Козёл гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Перекладина гимнастическая
5. Канат для лазанья
6. Мост гимнастический подкидной
7. Скамейка гимнастическая жёсткая
8. Гантели наборные (0,5 кг,1 кг, 1,5 кг)
9. Маты гимнастические
10. Обруч гимнастический
11. Спортивный зал игровой
12. Секундомер
13. Эстафетная палочка
14. Рулетка
15. Стойки
16. Планка
17. Теннисный мяч
18. Перекладина
19. Большой мяч
20. Баскетбольный мяч
21. Волейбольный мяч
22. Сетка
23. Футбольный мяч

**8. Планируемые результаты изучения «Физической культуры»**

*В результате изучения предмета выпускник научится*:

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

*Выпускник* получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

*Выпускник* научится:

* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоравливающей, тренирующей и корригирующей направленности, рать индивидуальную нагрузку с учётом функционалах 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 проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник* получит возможность научиться:

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

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

*Физическое совершенствование*

*Выпускник*  научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник* получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

*Оценка планируемых результатов*

Форма контроля - мониторинговая карта для оценки предметных результатов обучения.

Контрольно-измерительные инструменты:

- устные ответы по теории,

- наблюдение,

- практические тесты,

- опрос,

- реферат,

- упражнения.

Показатели уровня успешности учащихся:

* нет результата - 0 баллов,
* низкий уровень овладения результатами – 1 балл,
* средний уровень овладения результатами – 2 балла,
* высокий уровень овладения результатами – 3 балла.

**Требования к учащимся по развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Экспресс-тесты** | **Класс** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1.Бег на 30 м с высокого старта** | **5** | 5,1с | 5,8с | 6,4с | 5,2с | 6,0с | 6,5с |
| **6** | 5,0с | 5,6с | 6,1с | 5,1с | 5,8с | 6,2с |
| **7** | 4,9с | 5,4с | 5,9с | 5,0с | 5,7с | 6,1с |
| **8** | 4,8с | 5,2с | 5,8с | 5,0с | 5,7с | 6,0с |
| **9** | 4,6с | 5,0с | 5,6с | 4,9с | 5,7с | 6,0с |
| **2. Бег 1000 м** | **5** | 4 мин 30 с | 5 мин | 5 мин 35 с | 5 мин | 5 мин 30 с | 6 мин |
| **6** | 4 мин 20 с | 4 мин 50 с | 5 мин 30 с | 4 мин 40 с | 5 мин 25 с | 5 мин 50 с |
| **7** | 4 мин 20 с | 4 мин 45 с | 5 мин 25 с | 4 мин 40 с | 5 мин 20 с | 5 мин 45 с |
| **8** | 4 мин 15 с | 4 мин 40 с | 5 мин 20 с | 4 мин 35 с | 5 мин 20 с | 5 мин 40 с |
| **9** | 4 мин 10 с | 4 мин 35 с | 5 мин 15 с | 4 мин 30 с | 5 мин 15 с | 5 мин 35 с |
| **3.Челночный бег 3Х10м** | **5** | 8,6с | 9,1с | 9,6с | 8,9с | 9,5с | 10,0с |
| **6** | 8,4с | 8,9с | 9,4с | 8,8с | 9,4с | 10,0с |
| **7** | 8,3с | 8,8с | 9,3с | 8,7с | 9,3с | 10,0с |
| **8** | 8,0с | 8,6с | 9,1с | 8,6с | 9,2с | 9,9с |
| **9** | 7,8с | 8,4с | 9,0с | 8,5с | 9,0с | 9,7с |
| **4. Прыжок в длину с места** | **5** | 180 см | 160 см | 150 см | 175 см | 155 см | 140 см |
| **6** | 185 см | 165 см | 155 см | 180 см | 160 см | 145 см |
| **7** | 190 см | 175 см | 160 см | 185 см | 165 см | 150 см |
| **8** | 200 см | 185 см | 165 см | 185 см | 170 см | 150 см |
| **9** | 210 см | 190 см | 170 см | 190 см | 170 см | 155 см |
| **5. Поднимание туловища** из положения лежа ноги согнув (на 900) и опускание его в ИП, руки за головой, в течение 1 мин | **5** | 33 раза | 30 раз | 23 раза | 30 раз | 25 раз | 20 раз |
| **6** | 35 раз | 30 раз | 25 раз | 32 раза | 27 раз | 22 раза |
| **7** | 35 раз | 31 раз | 26 раз | 32 раза | 27 раз | 23 раза |
| **8** | 36 раз | 32 раза | 27 раз | 33 раза | 28 раз | 23 раза |
| **9** | 38 раз | 33 раза | 28 раз | 34 раза | 28 раз | 24 раза |
| **6. Подтягивание**  *Мальчики* – из виса на высокой перекладине.  *Девочки* – из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | **5** | 6 раз | 4 раза | 2 раза | 16 раз | 10 раз | 6 раз |
| **6** | 7 раз | 5 раз | 3 раза | 19 раз | 15 раз | 9 раз |
| **7** | 8 раз | 6 раз | 4 раза | 19 раз | 15 раз | 9 раз |
| **8** | 9 раз | 7 раз | 5 раз | 17 раз | 14 раз | 8 раз |
| **9** | 10 раз | 8 раз | 6 раз | 16 раз | 14 раз | 6 раз |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Согласовано Согласовано

Протокол заседания зам.директора

МО учителей физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Лукьянова

от 28.08. 2015г. №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ августа 2015г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.М.Пащенко