

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя школа № 4 имени А.М.Горького»  
Петропавловск-Камчатского городского округа

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

Михайлова С.А.  
ФИО подпись

Протокол № 1

от «31» 08 2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Шевкина В.В.  
ФИО подпись

От «31» 08 2021 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор школы

Мамбеев Л.А.  
ФИО подпись

Приказ №

от «31» 08 2021 г.



Рабочая программа педагога  
Горбенко Михаила Валерьевича

по физической культуре для 8-11 классов

2021 -2022 учебный год

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 8-11 КЛАСС

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Физическая культура» для 8-11-го класса основной школы разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа включает два раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам.

Программа предназначена для учителей физической культуры. Она является логическим продолжением программы по физической культуре для начальной школы, изданной издательством «Русское слово».

**Цель учебного предмета «Физическая культура»:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
  - реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
  - соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования

обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика курса**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить обучающихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения жизненно важным навыкам и умениям различными способами в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для обучающихся, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных

тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

В 3-ем разделе тема «Плавание» в количестве 10 часов была заменена на Спортивные игры (10 часов), за счет регионального компонента.

#### **Место курса в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч при 2 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает на это выделение определенного объема учебного времени — 20% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

#### **Требования к результатам обучения**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

##### *В области познавательной культуры:*

— владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

— владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

— владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### *В области нравственной культуры:*

— способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

— способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

— владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### *В области трудовой культуры:*

— умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

— умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение,

организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

—умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

—красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

—хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

—владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

—владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

—владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

—владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

—владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

—умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

—понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

—понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

—понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

—уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

—ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

—рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

—поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

—восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

— 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 ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

—владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

—владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

—владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

—знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

## **Требования к уровню освоения учебной программы**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

—рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

—характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

—определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

—разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

—руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и

погодных условий;

—руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся 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**

Обучающийся научится:

— использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

—составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

—классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

—самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

—тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

—взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся 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 приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

—выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

—выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

—преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

—осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Распределение учебного времени  
на виды программного материала для 8-11 классов**

№п./п.	Разделы. Темы	Количество часов			
		Примерная программа		Рабочая программа	
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	
1.1	<i>Основы знания о физической культуре</i>	В процессе урока		В процессе урока	
1.2.	<i>Спортивные игры (баскетбол)</i>		<b>20</b>		<b>20</b>
	Овладение техникой передвижения			4	
	Освоение техникой ведения мяча			4	
	Овладение техникой бросков мяча			4	
	Освоение индивидуальной техники защиты			4	
	Овладения техникой передачи мяча				
1.3.	<i>Гимнастика</i>		<b>14</b>		<b>14</b>
	Акробатические упражнения			6	
	Опорный прыжок			4	
	Лазанье			1	
	Висы			1	
	Упражнения со скакалкой			2	
1.4.	<i>Легкая атлетика</i>		<b>16</b>		<b>16</b>
	<i>1 четверть</i>	12			
	Бег			8	
	Метание			4	
	<i>4 четверть</i>	4			
	Прыжки			4	
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>		<b>18</b>		<b>18</b>
2.1	<i>Волейбол</i>	12			
	<i>4 четверть</i>	12			
	Стойки и перемещения			1	
	Передача мяча			2	
	Прием мяча снизу			2	
	Нижняя прямая подача			2	
	Тактика игры			2	
	Передача мяча			1	
	Прием мяча снизу			1	
	Нижняя прямая подача			1	
2.2	<i>Баскетбол</i>	6			
	Тактика игры			2	
	Развитие ловкости			3	
	Передача мяча			1	
	<b>Итого</b>		<b>68</b>		<b>68</b>

## Годовой график распределения учебного времени для 8-11 классов

Раздел программы	Часы	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
		1-12	13-18	19-32	33-52	53-56	57-68		
<b>1.Базовая часть</b>	<b>50</b>								
1.1.Основы знания о физической культуре		<i>В процессе занятий</i>							
1.2.Спортивные игры ( баскетбол)	20		6			20			
1.3.Гимнастика	14			14					
1.4.Лёгкая атлетика	16	12					4		
<b>2. Вариативная часть.</b>	<b>18</b>								
2.1. Волейбол	12								12
2.2 Баскетбол	6					6			
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>18</b>		<b>14</b>		<b>20</b>		<b>16</b>	

### Требования к подготовке обучающихся по предмету

#### Знать:

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

#### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	6,1	6,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Сгибание рук в висе лежа(кол-во раз)	4	10
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,7

#### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими

упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях,  
-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

#### **Легкая атлетика;**

*Бег;*

Высокий старт, низкий старт; Бег с ускорением от 30 до 40 метров; Бег 1200 метров;

*Прыжки;*

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»;

*Метание;*

Метание мяча с места; Бросок набивного мяча (2 кг); Метание в вертикальную цель;

Метание с 4-5 бросковых шагов;

#### **Кроссовая подготовка;**

Смешанное передвижение; Кросс до 15 минут; Преодоление горизонтальных

препятствий; Преодоление вертикальных препятствий; Преодоление перешагиванием;

Преодоление прыжком в шаге; Бег с изменением направления; Кроссовый бег по

пересеченной местности; Кросс 1500 метров;

#### **Гимнастика с элементами акробатики;**

*Строевые упражнения;*

Строевой шаг; Размыкание и смыкание на месте;

*Акробатические упражнения;*

Кувырок вперед и назад слитно; Стойка на лопатках, перекаты; «Мост» из положения, стоя с помощью;

*Опорный прыжок (козел в ширину высота 100-110 см);*

Вскок в упор присев, соскок; Прыжки ноги врозь;

*Лазание;*

Лазание по гимнастической лестнице; лазание в два приема; гимнастическая полоса препятствия;

#### **Баскетбол;**

*Овладение техникой передвижением;*

Стойки, перемещения; Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;

*Освоение техники ведения мяча;*

Ведение в низкой, средней, высокой стойке; Ведение на месте, в движении;

С изменением направления и скорости; Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой;

*Овладение техникой бросков мяча;*

Броски от плеча, броски от груди

места; Броски одной и двумя в движении; Броски после ведения и ловли;

*Освоение индивидуальной техники защиты;*

Вырывания и выбивания мяча; Ловля, передача, ведение, бросок; Перемещение и владение мячом;

*Тактика игры;*

Тактика свободного нападения; Позиционное нападение; Нападением быстрым прорывом;

Взаимодействие двух игроков; Учебная игра;

## **Волейбол;**

*Стойки и перемещения;*

Стойки игрока; Перемещение в стойке; Остановки, ускорения;

*Передача мяча;*

Передача на месте над собой; Передача в парах; Передача через сетку; Передача в движение;

*Прием мяча снизу двумя руками;*

Прием на месте и после перемещения; Прием мяча у стены над собой;

В парах сочетание передач, после отскока от пола;

*Нижняя прямая подача;*

Подача в парах и в стену; подача через сетку;

*Тактика игры;*

Нападающий удар; Прием передача удар; Учебная игра;

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин(мальчики) и до 10 мин(девочки); выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м( мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 8 КЛАСС» (68ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общей развивающей направленностью									
<b>1 четверть 18ч</b>									
<b>Легкая атлетика 12ч.</b>									
1	Инструктаж. Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Комплексный	Формирование представлений о структуре занятий в системе уроков. Обучение низкому старту; спринтерскому бегу	Низкий старт. Спринтерский бег.	Описывать и обосновывать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Характеризовать технику бега различными способами, техники прыжковых упражнений, техники метания малого мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метании малого мяча. Описывать технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Познавательные УУД: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников, преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний, делать выводы и обобщения. Личностные УУД: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Регулятивные УУД: добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя,	Понимание важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	6.09
2	Эстафетный бег. Равномерный гладкий бег. Низкий старт	1	Комплексный	Обучение равномерному гладкому бегу до 2 км, эстафетному бегу. Развитие скоростных качеств. Кроссовый бег.	Эстафетный бег.				6.09
3	Бег на короткие дистанции.	1	Учёт	Определить уровень подготовленности в беге на короткие дистанции -30м.	Знания о критериях оценивания на дистанции 30м.				13.09
4	Гладкий равномерный бег	1	Комплексный	Развитие выносливости.	Кроссовый бег.				13.09
5	Техника бега с преодолением препятствий. Эстафетный бег.	1	Комплексный	Обучение бегу с преодолением препятствий; развитие скорости.	Техника бега				20.09
6	Кроссовый бег.	1	Комплексный	Обучение кроссовому бегу на 500м. развитие выносливости.	Техника бега				20.09
7	Бег по пересечённой	1	Комплек	Обучение бегу по пересечённой	Техника бега				27.09

8	местности с изменением направления  Метание малого мяча на дальность Кроссовый бег	1	сн Комплек сн сн	местности.  Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Техника метания. Метание малого мяча на дальность.		высказывать и аргументировать свое мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.		27.09
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в вертикальную цель.	1	Соверше нствован ие	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.					04.10
10-12	Спринтерский бег Метание малого мяча в вертикальную цель.	3	комплекс ный	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.					04.10 11.10 11.10

**Спортивные игры 6 ч. – баскетбол**

13	Стойка и передвижения игрока	1	Комплек сн сн	Обучение основной стойке баскетболиста, особенностям передвижения.	Технические действия при игре баскетбол: стойка, передвижения, передача, бросок.	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр	18.10
14	Ведение мяча на месте. Стойка и передвижения игрока.	1	Комплек сн сн	Обучение ведению мяча. Особенность движения рук и работы кисти. Совершенствование передвижений.					18.10
15	Остановка прыжком Ведение мяча на месте	1	Комплек сн сн	Обучение тормозящему шагу.					01.11

16	Ловля мяча двумя руками.переда от груди на месте в парах. Остановка в прыжке.	1	Комплек- сный	Обучение передаче и ловле мяча.		учебной и игровой деятельности	<i>Результативные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.		01.11	
17	Бросок двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Комплек- сный	Обучение различным видам броска, стойке при броске, положение рук.			<i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклас- сников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		08.11	
18	Эстафеты с элементами баскетбола.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Комплек- сный	Обучение основам технико тактическим действий в защите и нападении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					08.11	

**2-ая четверть.**

**Гимнастика 14 ч.**

19	Вводный (инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики) Кувырок вперед	1	Комплек- сный	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в	Развитие мотивов учебной деятельн ости и осознаниелично стного смысла учения, принятие и освоение социаль ной роли обучающегося, развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе пред-	15.11	
----	--	---	------------------	---	---	---	---	--	-------	--

							подвижную игру «Удочка»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
20	Кувырок вперед с разбега.	1	Комплексный	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	15.11	
21	Зарядка	1	Комплек	Разучивание зарядки,	Зарядка,	Знать, что такое	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие	22.11	

			сний	совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле»	техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
22	Кувырок назад	1	Комплексный	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	22.11	

								ценностей и чувств		
23	Круговая тренировка	1	Комплексный	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	29.11	
24	Стойка на голове	1	Комплексный	Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты»	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	29.11	

								взрослыми в различных социальных ситуациях		
25	Лазанье по канату в два приема	1	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	06.12	
26	Висы	1	Комплексный	Здоровье сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	06.12	

27	Прыжки через скакалку	1	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	другим людям Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	13.12	
28	Прыжки скакалку в тройках	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	13.12	

29	Совершенствование опорных прыжков. Прыжки ноги врозь.	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь Акробатическое соединение. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь.	<i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками	<i>Осознание</i> важности занятий гимнастикой для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевая трудности при освоении гимнастических упражнений. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	20.12	
30-32	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги вместе через козла в длину.	3	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла в длину.			20.12	



	снайперы.		сн ый	Освоение технических действий: Бросок в кольцо, бросок в кольцо после ведения мяча. Бросок в прыжке.	
46-47	Баскетбол. Закрепление ранее изученных технических действий. Игра «точки»	2	Комплек сный	Остановки прыжком, ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Владение мячом. Различные технические приемы.
48-49	Баскетбол. Тактические действия в команде. Учебная игра.	2	Комплек сны	Развитие командного взаимодействия и тактические действия.	
50-52	Баскетбол. Развитие игровой ловкости.	3		Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сида. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные	

				21.02	
				28.02	
				07.03	
				14.03	

				упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.						
<b>4-ая четверть 16 ч</b>										
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>										
53	Прыжковые упражнения- обучение	1	Комплексный	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Описывать и обосновывать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. <i>Результативные УУД:</i> добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	<i>Понимание</i> важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	14.03	
54	Прыжковые упражнения- закрепление	1	Комплексный	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Характеризовать</i> техники прыжковых упражнений,			21.03	
55	Прыжковые упражнения- совершенствование	1	Комплексный	<b>Совершенствование</b> прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений,			21.03	
56	Прыжковые упражнения- учет.	1	Комплексный	Контроль прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений, <i>соблюдать</i> правила техники безопасности			04.04	
<b>Волейбол 12 ч.</b>										
57	Стойки игрока; перемещения в стойке - обучение Эстафеты.	1	Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке - обучение Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствия между	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i>	04.04	

						при выполнении технических действий из спортивных игр.	объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих	правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр		
58	Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты.	1	Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.		11.04	
59	Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Комплексный	Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Работы одноклассников.		11.04	
60	Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	1	Комплексный	Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Работы одноклассников.		18.04	
61	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Комплексный	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.		18.04	
62	Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.	умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		25.04	
63	Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия			25.04	

						из спортивных игр.				
64	Совершенство вание приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Совершенствование приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			02.05	
65	Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.			02.05	
66	Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.			09.05	
67	Совершенство вание нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Совершенствование нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			09.05	
68	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1	Комплек сный	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Технические действия в спортивных играх	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			16.05	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 9 КЛАСС» (68ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Спортивно-оздоровительная деятельность, общеразвивающей направленности									
<b>1 четверть 18ч</b>									
<b>Легкая атлетика 12ч.</b>									
1	Инструктаж. Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Комплексный	Формирование представлений о структуре занятий в системе уроков. Обучение низкому старту; спринтерскому бегу	Низкий старт. Спринтерский бег.	Описывать и обосновывать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Характеризовать технику бега различными способами, техники прыжковых упражнений, техники метания малого мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метании малого мяча. Описывать технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Познавательные УУД: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников, преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний, делать выводы и обобщения. Личностные УУД: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Регулятивные УУД: добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя,	Понимание важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	03.09
2	Эстафетный бег. Равномерный гладкий бег. Низкий старт	1	Комплексный	Обучение равномерному гладкому бегу до 2 км, эстафетному бегу. Развитие скоростных качеств. Кроссовый бег.	Эстафетный бег.				09.09
3	Бег на короткие дистанции.	1	Учёт	Определить уровень подготовленности в беге на короткие дистанции -30м.	Знания о критериях оценивания на дистанции 30м.				10.09
4	Гладкий равномерный бег	1	Комплексный	Развитие выносливости.	Кроссовый бег.				16.09
5	Техника бега с преодолением препятствий. Эстафетный бег.	1	Комплексный	Обучение бегу с преодолением препятствий; развитие скорости.	Техника бега				17.09
6	Кроссовый бег.	1	Комплексный	Обучение кроссовому бегу на 500м. развитие выносливости.	Техника бега				23.09
7	Бег по пересечённой	1	Комплек	Обучение бегу по пересечённой	Техника бега				24.09

8	местности с изменением направления  Метание малого мяча на дальность Кроссовый бег	1	Комплексный	местности.  Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Техника метания. Метание малого мяча на дальность.		высказывать и аргументировать свое мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.		30.09	
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в вертикальную цель.	1	Совершенствование	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.					01.10	
10-12	Спринтерский бег Метание малого мяча в вертикальную цель.	3	комплексный	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.					7.10 08.10 14.10	

**Спортивные игры 6 ч. – баскетбол**

13	Стойка и передвижения игрока	1	Комплексный	Обучение основной стойке баскетболиста, особенностям передвижения.	Технические действия при игре баскетбол: стойка, передвижения, передача, бросок.	<i>Отисывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах игровых при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр	15.10	
14	Ведение мяча на месте. Стойка и передвижения игрока.	1	Комплексный	Обучение ведению мяча. Особенность движения рук и работы кисти. Совершенствование передвижений.					21.10	
15	Остановка прыжком Ведение мяча на месте	1	Комплексный	Обучение тормозящему шагу.					22.10	

16	Ловля мяча двумя руками.переда от груди на месте в парах. Остановка в прыжке.	1	Комплек сный	Обучение передаче и ловле мяча.		безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	одноклассников. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		04.11	
17	Бросок двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Комплек сный	Обучение различным видам броска, стойке при броске, положение рук.					05.11	
18	Эстафеты с элементами баскетбола.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Комплек сный	Обучение основам технико тактическим действий в защите и нападении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					11.11	

**2-ая четверть.**

**Гимнастика14 ч.**

19	Вводный (инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики) Кувырок вперед	1	Комплек сный	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-	12.11	
----	--	---	-----------------	---	---	---	---	---	-------	--

							шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
20	Кувырок вперед с разбега.	1	Комплексный	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	18.11	
21	Зарядка	1	Комплексный	Разучивание зарядки,	Зарядка,	Знать, что такое	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие	19.11	

				совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле»	техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
22	Кувырок назад	1	Комплексный	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	25.11	

								ценностей и чувств		
23	Круговая тренировка	1	Комплексный	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	26.11	
24	Стойка на голове	1	Комплексный	Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты»	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	03.12	

								взрослыми в различных социальных ситуациях		
25	Лазанье по канату в два приема	1	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	09.12	
26	Висы	1	Комплексный	Здоровье сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	10.12	

27	Прыжки через скакалку	1	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	другим людям Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	16.12
28	Прыжки скакалку в тройках	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	17.12

29	Совершенствование опорных прыжков. Прыжки ноги врозь.	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь Акробатическое соединение. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь.	<i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками	<i>Осознание</i> важности занятий гимнастикой для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевая трудности при освоении гимнастических упражнений. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	23.12	
30-32	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги вместе через козла в длину.	3	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла в длину.			24.12 13.01 14.01	

## 3-ья четверть 20 ч.

## Баскетбол 20 ч.

33	Баскетбол. Техника безопасности	1	Комплексный	Правила игры. Основы техники безопасности.	Технические действия в спортивных играх.	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников. <i>Результативные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр	20.01
34-35	Баскетбол. Ведения мяча. Гонка мячей по кругу.	2	Комплексный	Освоение технических действий: ведение мяча на месте, стойки и передвижений игрока	Ведение мяча				21.01 27.01
36-37	Баскетбол. Прием и передача мяча. Игра пашки.	2	Комплексный	Освоение технических действий: остановки прыжком; ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Прием и передача мяча				28.01 03.02
38-39	Баскетбол. Бросок мяча. Эстафета.	2	Комплексный	Освоение технических действий: броска одной рукой от плеча с места, от груди двумя руками.	Бросок мяча				04.02 10.02
40-41	Баскетбол. Ведение. Игра овладей мячом.	2	Комплексный	Освоение технических действий: Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ведение правой, левой рукой в движении.	Ведение мяча				11.02 17.02
42-43	Баскетбол. Прием и передача мяча. Игра мини баскетбол.	2	Комплексный	Владение мячом: держание, передача на расстояние, ловля, ведение и броски в процессе.	Прием и передача мяча				18.02 24.02
44-45	Баскетбол. Бросок мяча. Игра	2	Комплексный		Бросок мяча.				25.02 03.03

	снайперы.		сн ый	Освоение технических действий: Бросок в кольцо, бросок в кольцо после ведения мяча. Бросок в прыжке.	
46-47	Баскетбол. Закрепление ранее изученных технических действий. Игра «точки»	2	Комплек сный	Остановки прыжком, ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Владение мячом. Различные технические приемы.
48-49	Баскетбол. Тактические действия в команде. Учебная игра.	2	Комплек сны	Развитие командного взаимодействия и тактические действия.	
50-52	Баскетбол. Развитие игровой ловкости.	3		Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сида. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные	

				04.03 10.03	
				11.03 17.03	
				18.03 24.03 25.03	

				упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.						
<b>4-ая четверть 16 ч</b>										
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>										
53	Прыжковые упражнения- обучение	1	Комплексный	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Описывать и обосновывать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. <i>Результативные УУД:</i> добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	<i>Понимание</i> важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	08.04	
54	Прыжковые упражнения- закрепление	1	Комплексный	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Характеризовать</i> техники прыжковых упражнений,			09.04	
55	Прыжковые упражнения- совершенствование	1	Комплексный	<b>Совершенствование</b> прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений,			15.04	
56	Прыжковые упражнения- учет.	1	Комплексный	Контроль прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений, <i>соблюдать</i> правила техники безопасности			16.04	
<b>Волейбол 12 ч.</b>										
57	Стойки игрока; перемещения в стойке - обучение Эстафеты.	1	Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке - обучение Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i>	22.04	

						при выполнении технических действий из спортивных игр.	объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих	правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр		
58	Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты.	1	Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.		23.04	
59	Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Комплексный	Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Работы одноклассников.		29.04	
60	Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	1	Комплексный	Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Работы одноклассников.		30.04	
61	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Комплексный	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.		05.05	
62	Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.	умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		06.05	
63	Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия			12.05	

						из спортивных игр.				
64	Совершенство вание приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Совершенствование приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			13.05	
65	Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.			19.05	
66	Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.			20.05	
67	Совершенство вание нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Совершенствование нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			26.05	
68	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1	Комплек сный	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Технические действия в спортивных играх	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			27.05	



8	пересечённой местности с изменением направления  Метание малого мяча на дальность Кроссовый бег	1	Комплексный	Обучение бегу по пересечённой местности.  Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Техника бега  Техника метания. Метание малого мяча на дальность.		одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свое мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.		29.09	
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в вертикальную цель.	1	Совершенствование	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.					30.09	
10-12	Спринтерский бег Метание малого мяча в вертикальную цель.	3	комплексный	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.					06.10 07.10 13.10	

**Спортивные игры 6 ч. – баскетбол**

13	Стойка и передвижения игрока	1	Комплексный	Обучение основной стойке баскетболиста, особенностям передвижения.	Технические действия при игре баскетбол: стойка, передвижения, передача, бросок.	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр	14.10	
14	Ведение мяча на месте. Стойка и передвижения игрока.	1	Комплексный	Обучение ведению мяча. Особенность движения рук и работы кисти. Совершенствование передвижений.					20.10	
15	Остановка прыжком Ведение мяча на месте	1	Комплексный	Обучение тормозящему шагу.					21.10	

16	Ловля мяча двумя руками.переда от груди на месте в парах. Остановка в прыжке.	1	Комплек сный	Обучение передаче и ловле мяча.		безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	одноклассников. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		03.11	
17	Бросок двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Комплек сный	Обучение различным видам броска, стойке при броске, положение рук.					04.11	
18	Эстафеты с элементами баскетбола.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Комплек сный	Обучение основам технико тактическим действий в защите и нападении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					10.11	

**2-ая четверть.**

**Гимнастика14 ч.**

19	Вводный (инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики) Кувырок вперед	1	Комплек сный	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-	11.11	
----	--	---	-----------------	---	---	---	---	---	-------	--

							шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
20	Кувырок вперед с разбега.	1	Комплексный	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	17.11	
21	Зарядка	1	Комплексный	Разучивание зарядки,	Зарядка,	Знать, что такое	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие	18.11	

				совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле»	техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
22	Кувырок назад	1	Комплексный	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	24.11	

								ценностей и чувств		
23	Круговая тренировка	1	Комплексный	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	25.11	
24	Стойка на голове	1	Комплексный	Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты»	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	01.12	

								взрослыми в различных социальных ситуациях		
25	Лазанье по канату в два приема	1	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	08.12	
26	Висы	1	Комплексный	Здоровье сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	09.12	

27	Прыжки через скакалку	1	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	другим людям Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	15.12	
28	Прыжки скакалку в тройках	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	16.12	

29	Совершенствование опорных прыжков. Прыжки ноги врозь.	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь Акробатическое соединение. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь.	<i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками	<i>Осознание</i> важности занятий гимнастикой для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевая трудности при освоении гимнастических упражнений. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	22.12	
30-32	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги вместе через козла в длину.	3	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла в длину.			23.12 12.01 13.01	

## 3-ья четверть 20 ч.

## Баскетбол 20 ч.

33	Баскетбол. Техника безопасности	1	Комплексный	Правила игры. Основы техники безопасности.	Технические действия в спортивных играх.	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия из спортивных игр.	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр	19.01
34-35	Баскетбол. Ведения мяча. Гонка мячей по кругу.	2	Комплексный	Освоение технических действий: ведение мяча на месте, стойки и передвижений игрока	Ведение мяча	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	<i>Результативные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.		20.01 26.07
36-37	Баскетбол. Прием и передача мяча. Игра пашки.	2	Комплексный	Освоение технических действий: остановки прыжком; ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Прием и передача мяча	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		27.01 02.02
38-39	Баскетбол. Бросок мяча. Эстафета.	2	Комплексный	Освоение технических действий: броска одной рукой от плеча с места, от груди двумя руками.	Бросок мяча				03.02 09.02
40-41	Баскетбол. Ведение. Игра овладей мячом.	2	Комплексный	Освоение технических действий: Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ведение правой, левой рукой в движении.	Ведение мяча				10.02 16.02
42-43	Баскетбол. Прием и передача мяча. Игра мини баскетбол.	2	Комплексный	Владение мячом: держание, передача на расстояние, ловля, ведение и броски в процессе.	Прием и передача мяча				17.02 23.02
44-45	Баскетбол. Бросок мяча. Игра	2	Комплексный		Бросок мяча.				24.02 02.03

	снайперы.		сн ый	Освоение технических действий: Бросок в кольцо, бросок в кольцо после ведения мяча. Бросок в прыжке.	
46-47	Баскетбол. Закрепление ранее изученных технических действий. Игра «точки»	2	Комплек сный	Остановки прыжком, ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Владение мячом. Различные технические приемы.
48-49	Баскетбол. Тактические действия в команде. Учебная игра.	2	Комплек сны	Развитие командного взаимодействия и тактические действия.	
50-52	Баскетбол. Развитие игровой ловкости.	3		Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сида. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные	

				03.03 09.03	
				10.03 16.03	
				17.03 23.03 24.03	

				упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.						
<b>4-ая четверть 16 ч</b>										
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>										
53	Прыжковые упражнения- обучение	1	Комплексный	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Описывать и обосновывать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. <i>Результативные УУД:</i> добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	<i>Понимание</i> важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	06.04	
54	Прыжковые упражнения- закрепление	1	Комплексный	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Характеризовать</i> техники прыжковых упражнений,			07.04	
55	Прыжковые упражнения- совершенствование	1	Комплексный	<b>Совершенствование</b> прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений,			13.04	
56	Прыжковые упражнения- учет.	1	Комплексный	Контроль прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений, <i>соблюдать</i> правила техники безопасности			14.04	
<b>Волейбол 12 ч.</b>										
57	Стойки игрока; перемещения в стойке - обучение Эстафеты.	1	Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке - обучение Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствия между	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i>	20.04	

						при выполнении технических действий из спортивных игр.	объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих	правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр		
58	Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты.	1	Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.		21.04	
59	Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Комплексный	Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Работы одноклассников.		27.04	
60	Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	1	Комплексный	Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.		28.04	
61	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Комплексный	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		04.05	
62	Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.			05.05	
63	Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия			11.05	

						из спортивных игр.				
64	Совершенство вание приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Совершенствование приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			12.05	
65	Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.			18.05	
66	Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.			19.05	
67	Совершенство вание нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Совершенствование нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			25.05	
68	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1	Комплек сный	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Технические действия в спортивных играх	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			26.05	



8	пересечённой местности с изменением направления  Метание малого мяча на дальность Кроссовый бег	1	Комплексный	Обучение бегу по пересечённой местности.  Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Техника бега  Техника метания. Метание малого мяча на дальность.		одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свое мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.		28.09	
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в вертикальную цель.	1	Совершенствование	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.					30.09	
10-12	Спринтерский бег Метание малого мяча в вертикальную цель.	3	комплексный	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.					05.10 07.10 12.10	

**Спортивные игры 6 ч. – баскетбол**

13	Стойка и передвижения игрока	1	Комплексный	Обучение основной стойке баскетболиста, особенностям передвижения.	Технические действия при игре баскетбол: стойка, передвижения, передача, бросок.	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр	14.10	
14	Ведение мяча на месте. Стойка и передвижения игрока.	1	Комплексный	Обучение ведению мяча. Особенность движения рук и работы кисти. Совершенствование передвижений.					19.10	
15	Остановка прыжком Ведение мяча на	1	Комплексный	Обучение тормозящему шагу.					21.10	

16	месте Ловля мяча двумя руками.переда от груди на месте в парах. Остановка в прыжке.	1	Комплек сный	Обучение передаче и ловле мяча.		и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	своей работы и работы одноклассников. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.		02.11
17	Бросок двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Комплек сный	Обучение различным видам броска, стойке при броске, положение рук.			<i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклас-ников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		04.11
18	Эстафеты с элементами баскетбола.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Комплек сный	Обучение основам технико тактическим действий в защите и нападении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					09.11

**2-ая четверть.**

**Гимнастика14 ч.**

19	Вводный (инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики) Кувырок вперед	1	Комплек сный	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок	Развитие мотивов учебной деятельн ости и осознаниеличностного смысла учения, принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки	11.11
----	--	---	-----------------	---	---	---	---	---	-------

							вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
20	Кувырок вперед с разбега.	1	Комплексный	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	16.11	

21	Зарядка	1	Комплексный	Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	18.11	
22	Кувырок назад	1	Комплексный	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических	23.11	

								потребностей, ценностей и чувств		
23	Круговая тренировка	1	Комплексный	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	25.11	
24	Стойка на голове	1	Комплексный	Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты»	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со	30.11	

								сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
25	Лазанье по канату в два приема	1	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	02.12	
26	Висы	1	Комплексный	Здоровье сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	07.12	

								сочувствия другим людям		
27	Прыжки через скакалку	1	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	09.12	
28	Прыжки скакалку в тройках	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных	14.12	

29	Совершенствование опорных прыжков. Прыжки ноги врозь.	1	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь Акробатическое соединение. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь.	<i>Познавательные</i> УУД: умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Личностные</i> УУД: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности. <i>Результативные</i> УУД: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные</i> УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между	<i>ситуаций</i> <i>Осознание</i> важности занятий гимнастикой для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевая трудности при освоении гимнастических упражнений. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	16.12	
30-32	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги вместе через козла в длину.	3	Комплексный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла в длину.			21.12 23.12 11.12	

							сверстниками			
<b>3-ья четверть 20 ч.</b>										
<b>Баскетбол 20 ч.</b>										
33	Баскетбол. Техника безопасности	1	Комплексный	Правила игры. Основы техники безопасности.	Технические действия в спортивных играх.	<i>Отисывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников. <i>Результативные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр	13.01	
34-35	Баскетбол. Ведения мяча. Гонка мячей по кругу.	2	Комплексный	Освоение технических действий: ведения мяча на месте, стойки и передвижений игрока	Ведение мяча				18.01 20.01	
36-37	Баскетбол. Прием и передача мяча. Игра шашки.	2	Комплексный	Освоение технических действий: остановки прыжком; ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Прием и передача мяча				25.01 27.01	
38-39	Баскетбол. Бросок мяча. Эстафета.	2	Комплексный	Освоение технических действий: броска одной рукой от плеча с места, от груди двумя руками.	Бросок мяча				01.02 03.02	
40-41	Баскетбол. Ведение. Игра овладей мячом.	2	Комплексный	Освоение технических действий: Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ведение правой, левой рукой в движении.	Ведение мяча				08.02 10.02	
42-43	Баскетбол. Прием и передача мяча. Игра мини баскетбол.	2	Комплексный	Владение мячом: держание, передача на расстояние, ловля, ведение и броски в процессе.	Прием и передача мяча				15.02 17.02	

44-45	Баскетбол. Бросок мяча. Игра снайперы.	2	Комплексный	Освоение технических действий: Бросок в кольцо, бросок в кольцо после ведения мяча. Бросок в прыжке.	Бросок мяча.
46-47	Баскетбол. Закрепление ранее изученных технических действий. Игра «точки»	2	Комплексный	Остановки прыжком; ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах	Владение мячом. Различные технические приемы.
48-49	Баскетбол. Тактические действия в команде. Учебная игра.	2	Комплексны	Развитие командного взаимодействия и тактические действия.	
50-52	Баскетбол. Развитие игровой ловкости.	3		Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча	

				22.02 24.02	
				01.03 03.03	
				08.03 10.03	
				15.03 17.03 22.03	

				у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.						
<b>4-ая четверть 16 ч</b>										
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>										
53	Прыжковые упражнения- обучение	1	Комплексный	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Описывать и обосновывать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. <i>Результативные УУД:</i> добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий	<i>Понимание</i> важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	24.03	
54	Прыжковые упражнения- закрепление	1	Комплексный	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Характеризовать</i> техники прыжковых упражнений,	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками		05.04	
55	Прыжковые упражнения- совершенствование	1	Комплексный	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений,			07.04	
56	Прыжковые упражнения- учет.	1	Комплексный	Контроль прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту.	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений, <i>соблюдать правила</i> техники безопасности			12.04	
<b>Волейбол 12 ч.</b>										
57	Стойки игрока; перемещения в стойке -	1	Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке - обучение Эстафеты.	Технические действия в спортивных	<i>Применять</i> технические действия из спортивных игр.	<i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соот-	<i>Представление</i> о многообразии спортивных	14.04	

	обучение Эстафеты.				играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	ветствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.	игр. <i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр		
58	Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты.	1	Комплексный	Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.			19.04	
59	Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Комплексный	Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.			21.04	
60	Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	1	Комплексный	Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<i>Результативные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлекссию своей деятельности.		26.04	
61	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Комплексный	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения		28.04	
62	Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.			03.05	
63	Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые			05.05	

						технические действия из спортивных игр.				
64	Совершенство вание приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Совершенствование приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			10.05	
65	Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.			12.05	
66	Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.			17.05	
67	Совершенство вание нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комплек сный	Совершенствование нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Технические действия в спортивных играх	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			19.05	
68	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1	Комплек сный	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Технические действия в спортивных играх	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности			24.05	

**Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках легкой атлетики:**

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с до-ставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках гимнастики:**

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой тела (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся

интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках лыжной, конькобежной, кроссовой подготовок:**

*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах (коньках) с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Поломы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

**Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках баскетбола, волейбола, футбола:**

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с добавлением ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с

дополнительным отягощением и без него). Запрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	<b>Д</b>	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре		
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	<b>Д</b>	
1.8	Учебник по физической культуре	<b>К</b>	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	<b>Г</b>	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	<b>Д</b>	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	<b>Д</b>	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	<i>Демонстрационные печатные пособия</i>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	<b>Д</b>	
2.2	Плакаты методические	<b>Д</b>	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, обще-развивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	<b>Д</b>	
3	<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	<b>Д</b>	

3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	<i>Технические средства обучения</i>		
4.1	Телевизор	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-проигрыватель	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, DVD, MP3, USB-флешки
4.4	Радиомикрофон	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25x1,25
5	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	

5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	К	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	г	
5.13	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	г	
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	г	
5.16	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.17	Стойка для штанги	г	
5.18	Штанги тренировочные	г	
5.19	Гантели наборные	г	
5.20	Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина	г	
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Станок хореографический	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	г	
5.24	Маты гимнастические	г	
5.25	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	г	
5.26	Мяч малый (теннисный)	К	
5.27	Скакалка гимнастическая	К	
5.28	Мяч малый (мягкий)	К	
5.29	Палка гимнастическая	К	
5.30	Обруч гимнастический	К	
5.31	Коврики массажные	Г	
5.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	

5.33	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.34	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.38	Секундомер	Д	
5.39	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.40	Измеритель установки планки для прыжков в высоту	Д	
5.41	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.42	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Маты поролоновые	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.47	Мячи баскетбольные	Г	
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.51	Сетка волейбольная	Д	
5.52	Мячи волейбольные	Г	
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.54	Табло перекидное	Д	
5.55	Ворота для мини-футбола	Д	
5.56	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.57	Мячи футбольные	Г	

5.58	Номера нагрудные	Г	
5.59	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.60	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.61	Рюкзаки туристские	Г	
5.62	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.63	Пульсометр	Г	
5.64	Шагомер электронный	Г	
5.65	Комплект динамометров ручных	Д	
5.66	Динамометр становой	Д	
5.67	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.68	Тонометр автоматический	Д	
5.69	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.70	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.71	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		

7.1	Легкоатлетические дорожки	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Сектор для метания малого мяча	Д	
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.8	Гимнастический городок	Д	
7.9	Полоса препятствий	Д	
7.10	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

Д - ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ (1 ЭКЗЕМПЛЯР).

К — КОМПЛЕКТ (из расчета на каждого обучающегося из реальной наполняемости класса).

Г - КОМПЛЕКТ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ.

## Список литературы

1. Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы/ А.П.Матвеев. – Москва: Просвещение, 2012.
2. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы. – Москва: Просвещение, 2011.
3. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям/ С.Г. Арзуманов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы.: Методическое пособие/В.В.Осинцев. – Москва: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
5. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений/ М.Л. Журавин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005.
6. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв. – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», Москва.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы/ В.И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2010.
9. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6,8,9 классы/ Н.Ю. Никифорова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
10. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж/ Г.В. Каштанова. – Москва:АРКТИ, 2006.
11. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник [Текст]:учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко. – Москва: Советский спорт,2010.
12. Каинов А.Н. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
13. Киселёв П.А. подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013.