**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Красногорская средняя общеобразовательная школа №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МОРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № 1 от « » 201 г. | СогласованоЗаместитель директора школы по УВР КСОШ№2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_« » 201 г. | УтверждаюДиректор МОУ КСОШ№2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « » 201 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре в 6 классе.**

**Составитель:**

***Лысенко Александр Иванович***

**учитель первой квалификационной категории.**

Утверждено на заседании

Педагогического совета школы,

Протокол № от « » 201 г.

**Рабочая программа по физической культуре 6 класс ФГОС ООО**

**Пояснительная записка**

Программа соответствует положениям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы.

Рабочая программа составлена на основании:

* Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;
* Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821
* Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждений;
* Примерной программы основного общего образования по физической культуре В.И. Лях., А.А. Зданевич, М:Просвещение, 2015.

Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

**Цели реализации программы**

Главной целью изучения физической культуры в 6 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относится к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

**Задачами** **реализации программы** учебного предмета являются:

* содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;
* совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
* совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и корректирующей направленностью;
* формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;
* совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
* углубленное представление об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказание первой помощи при травмах;
* совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

**Общая характеристика учебного предмета, курс Физическая культура**

Курс физической культуры в 5-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 1-4 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а с другой, непосредственно предваряющим закрепление и совершенствование данного курса в 10-11 классах.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции.

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 6 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа усвоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи. Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста является естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

На реализацию данной программы отводится 525 часов для обязательного изучения предмета «Физическая культура» из расчета 3 часов в неделю. В 5 классе - 105 ч., в 6 классе - 105 ч.,7 классе - 105 ч., в 8 классе - 108 ч., в 9 классе - 102 ч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Класс | Количество часов в неделю | Количество часов за учебный год |
| Физическая культура | 5 | 3 | 105 |
| Физическая культура | 6 | 3 | 105 |
| Физическая культура | 7 | 3 | 105 |
| Физическая культура | 8 | 3 | 108 |
| Физическая культура | 9 | 3 | 102 |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;

- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;

- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;

- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека. 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 учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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 туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

*В области эстетической культуры:*

• 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.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;

- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;

- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;

- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;

- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

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 показа лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;

- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;

- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;

- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;

- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

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.

**Содержание программы**

**Основы знаний по физической культуре**

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плаванье.

*Гимнастика с основами акробатики*

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

*Лыжная подготовка*

Одновременный и попеременный двухшажный и одношажный ход. Бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Преодоление дистанции до 4 км. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжной подготовке. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой.

*Легкая атлетика*

Прыжок в высоту и длину с разбега. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег 60, 300, 1000, 1500 м. Челночный бег 3\*10 м. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях легкой атлетикой.

*Спортивные игры*

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. История развития спортивных игр. Правила соревнований по спортивным играм. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях спортивными играми.

**6 класс**

**Контрольные тесты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УпражненияОценки | Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удов. | Отлично | Хорошо | Удов. |
| Бег 30 м, с | 5,3 | 5,4-6,0 | 6,1 | 5,2 | 5,3-5,9 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 10,2 | 10,3-11,4 | 11,5 | 9,7 | 9,8-10,9 | 11,0 |
| Челночный бег 3\*10 | 8,4 | 8,3-8,9 | 9,0 | 8,0 | 8,1-8,5 | 8,6 |
| Бег 300 м, мин, с | 1,05 | 1,06-1,19 | 1,20 | 0,59 | 1,00-1,14 | 1,15 |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,10 | 5,11-7,10 | 7,11 | 4,30 | 4,31-6,30 | 6,31 |
| Бег 1500 м, мин, с | 8,15 | 8,16-8,49 | 8,50 | 7,40 | 7,41-8,15 | 8,16 |
| Прыжки в длину, см | 330 | 329-231 | 230 | 360 | 359-271 | 270 |
| Прыжки в длину с места, см | 179 | 178-140 | 139 | 184 | 183-145 | 144 |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин | 115 | 114-96 | 95 | 105 | 99-85 | 84 |
| Прыжки в высоту, см | 110 | 105-90 | 85 | 115 | 110-95 | 90 |
| Метание мяча (150 г), м | 23 | 22-16 | 15 | 38 | 35-23 | 22 |
| Поднимание туловища, кол-во раз | 17 | 16-11 | 10 | 23 | 22-13 | 12 |

**Минимальные требования к оснащённости учебного процесса**

**Оборудование спортивное:**

-основной комплект учебного спортивного оборудования;

-комплект для занятий по общей физической подготовке;

-тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

-комплект для занятий гимнастикой;

-комплект для занятий лёгкой атлетикой;

-комплект для занятий спортивными и подвижными играми;

-комплект для занятий лыжными гонками;

-комплект для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

**Вспомогательное оборудование:**

-вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

 **Оборудование для спортивных кружков и секций:**

-комплект для настольного тенниса;

-комплект для бадминтона;

-комплект для аэробики и ритмической гимнастики;

-комплект для общефизической подготовки;

-комплект для корригирующей гимнастики;

-комплект для игры в футбол;

-комплект для игры в волейбол;

-комплект для игры в баскетбол;

-комплект гимнастический;

-комплект легкоатлетический;

-комплект для туризма.

**Оборудование для пришкольных спортивных площадок:**

**-**легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;

-гимнастический городок с полосой препятствий;

-оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

**Наглядные и методические пособия:**

-модели;

-пособия печатные;

-плакаты;

-видеозаписи;

-кинофильмы;

-магнитные и цифровые записи;

-программное обеспечение.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

-Линия учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-9 классы;

-Линия учебно-методических комплексов по физической культуре А. П. Матвеева. 5-9 классы;

-учебник «Физическая культура. 5 класс» А. П. Матвеев;

-учебник «Физическая культура. 6-7 классы» А. П. Матвеев;

-учебник «Физическая культура. 8-9 классы» А. П. Матвеев;

-учебник «Физическая культура. 5-6-7 классы» М. Я. Виленский, В. И. Лях.

**Планируемые результаты Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

-Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия применения допинга;

-раскрывать 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 учебных занятий;

-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.

**Ученик получит возможность научиться:**

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Ученик научится:**

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

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей своего организма;

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

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно исправлять 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 процессе самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

**Ученик 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Факт. | Прим. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Название раздела **Легкая атлетика** |
| Основные виды учебной деятельности **Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки, метание малого мяча на дальность, подвижные игры с элементами легкой атлетики** |
|  1  |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс общеразвивающих упражнений Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег по дистанции 30-40м. Эстафетный бег. Высокий старт 10-15 м. Специальные беговые упражнения.  | Знать требования инструкций.Устный опросУметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 2 | Высокий старт 10-15 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Влияние л/а на опорно-двигательный аппарат. Упражнения для развития здоровья. Терминология спринтерского бега. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 3  | Игра «Вороны и воробьи», «Скакуны». ОРУ. РДК | Уметь выполнять технику бега в играх |  |  |
| 4 | Высокий старт 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Влияние л/а. Упражнения для развития здоровья. Старт из различных положений. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
|  5 | Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег Развитие скоростных качеств. ОРУ | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью |  |  |
| 6. | Игра «Салки с выручкой», «Третий лишний», «Коники спортсмены». ОРУ, РДК | Уметь выполнять технику бега в играх |  |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов, метание 150г мяча в цель с 8-10 шагов. ОРУ, специальные беговые упражнения. Терминология прыжка в длину. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов, метание в цель 150г мяча с 8-10 шагов на дальность. ОРУ, специальные беговые упражнения  | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. |  |  |
| 9 | Игра «Круговой обстрел», «Перестрелка». ОРУ, РДК | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов на результат. Техника метания 150г мяча в цель с 8-10 шагов. ОРУ, специальные беговые упражнения  | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. |  |  |
| 11 | Бег 1000 м на результат. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. Спортивные игры. Мини-футбол | Уметь пробегать дистанцию 1000м  |  |  |
| 1213 | Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин |  |  |
| 14 | Игра «Полоса препятствий» «Челнок». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в игры с бегом |  |  |
| 1516 | Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Чередование бега с ходьбой. Бег под гору ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  | Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин |  |  |
| 17 | Встречная эстафета с бегом, преодоление препятствий | Уметь играть в игры с бегом |  |  |
| 18 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры | Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин |  |  |
| 19 | Бег 1200 м, развитие выносливости, специальные беговые упражнения. ОРУ | Уметь равномерном темпе 20 мин |  |  |
| Название раздела ***Гимнастика*** |
| Основные виды учебной деятельности ***Строевые упражнения, акробатика, висы, опорный прыжок, прикладные упражнения, упражнения в равновесии*** |
| 20 | Строевой шаг. Размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (М). Вис лежа, вис присев (Д). ОРУ, РДК, Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Знать правила по ТБ, уметь выполнять строевые упражнения. Комбинация на перекладине |  |  |
| 21 | Строевой шаг. Размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (М). Вис лежа, вис присев (Д). ОРУ, РДК, Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.  | Уметь выполнять строевые упражнения. Комбинация на перекладине |  |  |
| 22 | Игра «Встречная эстафета с гимнастическим инвентарем», ОРУ, РДК | Уметь играть в игры |  |  |
| 2324 | Строевой шаг. Размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (М). Вис лежа, вис присев (Д). ОРУ, РДК, Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения.  |  |  |
| 25 |  ОРУ, РДК, Игра «Перетягивания на палке», «Запрещенные движения» | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими снарядами |  |  |
| 26 | Строевой шаг. Размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (М). Вис лежа, вис присев (Д) на результат. ОРУ, РДК, Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 27 | Строевой шаг. Размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (М). Вис лежа, вис присев (Д). ОРУ, РДК, Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подтягивания в висе на результат. |  Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. |  |  |
| 28 | Прикладные упражнения в равновесии. Опорный прыжок «согнув ноги» (М), прыжок «ноги врозь»(Д). Строевые упражнения. Передвижение по наклонной ограниченной плоскости. Преодоление препятствий прыжком, упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии. |  |  |
| 29 | Прикладные упражнения в равновесии. Опорный прыжок «согнув ноги» (М), прыжок «ноги врозь»(Д). Строевые упражнения. Передвижение по наклонной ограниченной плоскости. Преодоление препятствий прыжком, упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии. |  |  |
| 30 | Игра «Сложные эстафеты: бег с лазанием и перелазанием по гимнастической скамейке», «Эстафеты». ОРУ, РДК | Уметь играть в игры с прыжками |  |  |
| 3132 | Прикладные упражнения в равновесии. Опорный прыжок «согнув ноги» (М), прыжок «ноги врозь»(Д). Строевые упражнения. Передвижение по наклонной ограниченной плоскости. Преодоление препятствий прыжком, упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии. |  |  |
| 33 |  Игра «Через препятствия», «Сохрани равновесие», «Удочка» |  Уметь играть в игры с прыжками |  |  |
| 34 | Прикладные упражнения в равновесии. Опорный прыжок «согнув ноги» (М), прыжок «ноги врозь»(Д) на результат. Строевые упражнения. Передвижение по наклонной ограниченной плоскости. Преодоление препятствий прыжком, упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии. |  |  |
| 35 | Прикладные упражнения в равновесии. Опорный прыжок «согнув ноги» (М), прыжок «ноги врозь»(Д). Строевые упражнения. Передвижение по наклонной ограниченной плоскости. Преодоление препятствий прыжком, упражнения на гимнастической скамейке на результат. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии. |  |  |
| 36 | Игры с элементами гимнастики. Игра «Сильный и ловкий», «Тяни в круг» | Уметь играть в игры с элементами гимнастики |  |  |
| 37 | Акробатика и лазание. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках-выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  |  |
| 38 | Акробатика и лазание. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках-выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в три приема. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  |  |
| 39 | Игра «Кто сильнее?», «Перетягивания через черту». ОРУ, РДК  | Уметь играть в игры с элементами гимнастики |  |  |
| 40 | Акробатика и лазание. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках-выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в три приема. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  |  |
| 41 | Акробатика и лазание. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках-выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в три приема на результат. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  |  |
| 42 | Игра «Дружные пары», «Между обручей». ОРУ, РДК | Уметь играть в игры с элементами гимнастики |  |  |
| 43 | Акробатика на результат и лазание. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках-выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в три приема. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  |  |
| 44 | Акробатика и лазание. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках-выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в три приема. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  |  |
| Название раздела ***Спортивные игры (волейбол)*** |
| Основные виды учебной деятельности ***Стойки, перемещения, передачи, нападающий удар, подача мяча*** |
| 45 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных упражнений. Передача над собой двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 4647 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных упражнений. Передача над собой двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 48 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных упражнений. Передача над собой двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  |  |
| Название раздела ***Лыжная подготовка*** |
| Основные виды учебной деятельности ***Освоение техники лыжных ходов*** |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». ОРУ. Виды лыжного спорта | Фронтальный опрос |  |  |
| 50 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем «полуелочкой», торможение упором. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 51 | ОРУ, РДК. Игра «Лисий след», «тЕХНИЧНЫЕ ЛЫЖНИКИ».  | Уметь передвигаться на лыжах |  |  |
| 5253 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход., подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Требования к одежде и обуви занимающегося. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 54 | ОРУ, РДК. Игра «Остановка рывком», «с ГОРКИ НА ГОРКУ», «Повороты» | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. подъем ступающим шагом, торможение упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 3.5км | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| 57 | ОРУ, РДК. Игра «Карусель», эстафета с гандикапом | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход, подъем «елочкой», торможение «плугом». Дистанция – 3.5км | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем ступающим шагом, торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении |  |  |
| 60 | ОРУ. РДК. Игра «Буксиры», «Гонки за лидером», «Ледяная фигура» | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 61 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. подъем ступающим шагом, торможение «плугом». | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| 62 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . подъем ступающим шагом, торможение упором.  | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| 63 | ОРУ. РДК. Игра «День и ночь», «Осторожно: горная тропа», «К своим флажкам» | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 6465 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск в высокой стойке, подъем «елочкой», торможение упором. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| 66 | ОРУ, РДК. Игра «Гонка за лидером». Эстафета с преследованием. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 6768 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем «елочкой», торможение и поворот упором. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| 69 | ОРУ. РДК. Игра «До флажка», «Слалом» | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 7071 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором. Дистанция – 3.5 км. Попеременный двухшажный ход. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| 72 | ОРУ. РДК. Игра «Гонки с выбыванием», «эстафета с препятствием». «Гонки с преследованием» | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |  |
| 73 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем «елочкой», торможение и поворот упором. Дистанция – 3.5 км | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| 74 | Соревнования по лыжным гонкам среди класса 3.5 км, старт раздельный (15с) | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении |  |  |
| Название раздела ***Спортивные игры (волейбол)*** |
| Основные виды учебной деятельности ***Стойки, перемещения, передачи, нападающий удар, подача мяча*** |
| 75 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных упражнений. Передача над собой двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий улар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 76 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных упражнений. Передача над собой двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий улар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 7778 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных упражнений. Передача над собой двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий улар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 7980 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных упражнений. Передача над собой двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий улар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных упражнений в парах. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 8182 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных упражнений. Передача над собой двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий улар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  |  |
| Название раздела ***Спортивные игры (Баскетбол)*** |
| Основные виды учебной деятельности ***Стойки, передвижения, передачи, ведение мяча, бросок мяча. Остановки,***  |
| 83 | Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 84 | Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения и передачи, бросок | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 85 | Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения и передачи, бросок | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 86 | Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте в парах. Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения и передачи, бросок. Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 87 | Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте в парах. Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения и передачи, бросок. Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 88 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате в парах. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Бросок мяча одной рукой в движении после остановки. Передача мяча в тройках после движения. Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 89 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате в парах. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Бросок мяча одной рукой в движении после остановки. Передача мяча в тройках после движения. Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 90 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате в парах. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Бросок мяча одной рукой в движении после остановки. Передача мяча в тройках после движения. Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 91 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча.. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате в парах. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1 Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| 92 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча.. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате в парах. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1 Мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 93 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов нападение быстрым прорывом. РДК. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. |  |  |
| Название раздела **Легкая атлетика** |
| Основные виды учебной деятельности **Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки, метание малого мяча на дальность, подвижные игры с элементами легкой атлетики** |
|  94  |  Инструктаж по л/а. Комплекс общеразвивающих упражнений Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 40-50м. Высокий старт 15-30м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. | Знать требования инструкций.Устный опросУметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 95 |  Комплекс общеразвивающих упражнений Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 40-50м. Высокий старт 15-30м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. | Знать требования инструкций.Устный опросУметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 96 | ОРУ, РДК. Игра «Линейная эстафета с бегом», «Лапта» | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
|  97 | Комплекс общеразвивающих упражнений Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 40-50м. Высокий старт 15-30м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 98 | Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег Развитие скоростных качеств.  | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью |  |  |
|  99 | Игра «Встречная эстафета», «Лапта». ОРУ, РДК | Уметь выполнять технику бега в играх |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания, метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания, метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания, метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ, специальные беговые упражнения. Подведение итогов за год. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. |  |  |