

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа**

«Рассмотрено
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
и рекомендовано к
утверждению»:
Протокол № 1
от « 30.08.» августа 2022 года.
Руководитель МО
_____ Е.А.Труничкина

«Согласовано»

Зам. по УВР

_____ О.А.Просвирнина

_____ 2022 года.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Н.Ю. Мазанова

Приказ №110
от 1.09. 2022 года

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
(ID 4048959)
5 класс**

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой

деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос; Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;	Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	1	1		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	1	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Контрольная работа; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическое занятие; контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическое занятие; контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	1	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	10	20		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическое занятие; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный опрос; Объяснение
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		Объяснение
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Объяснение
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Беседа
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		Беседа
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		Практическая работа
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		Практическая работа
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		Практическая работа
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа

11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Практическая работа
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		Практическая работа
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Тестирование
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		Практическая работа
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа

21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		Беседа
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	1	0		Контрольная работа
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	0		Контрольная работа
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0		Контрольная работа
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0		Контрольная работа
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	1	0		Контрольная работа
29.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	1	0		Контрольная работа

31.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
32.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	1	0		Контрольная работа
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическое занятие
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическое занятие
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Контрольное занятие
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0		Практическое занятие
38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическое занятие
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическое занятие

40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическое занятие
41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	0		Контрольное занятие
42.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Беседа
43.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическое занятие
44.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	0		Контрольное занятие
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическое занятие
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	0		Контрольное занятие
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		Практическое занятие
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическое занятие

49.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	1	0		Контрольное занятие
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическое занятие
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическое занятие
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	0		Контрольное занятие
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическое занятие
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическое занятие
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Контрольное занятие
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическое занятие
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	1	0		Контрольное занятие
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическое занятие

60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическое занятие
61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	1	0		Контрольное занятие
62.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Беседа
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическое занятие
64.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	1	0		Контрольное занятие
65.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		Практическое занятие
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическое занятие
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	1	0		Контрольное занятие
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Беседа

69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	0		Контрольное занятие
71.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие
72.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическое занятие
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие

95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
100.	100. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие

101.	101. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие
102.	102. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1 Мячи для метания 3

2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3

3 Ядро 1

4 Гиря (16 кг) 1

5 Скамейки гимнастическая 1

6 Набор гимнастических матов 1

7 Гимнастический козел 1

8 Гимнастический конь 1

9 Канат для перетягивания 1

10 Скакалки 10

11 Мостик гимнастический подкидной 1

12 Щит баскетбольный игровой 2

13 Кольца баскетбольные 2

14 Волейбольные стойки 2

15 Волейбольная сетка 2

- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные
8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1
- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 29 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

- 1. Видеофильм
- 2. Компьютер.
- 3. Цифровой проектор
- 4. Экран настенный

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа**

«Рассмотрено
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
и рекомендовано к
утверждению»:
Протокол № 1
от « 30.08.» августа 2022 года.
Руководитель МО
_____ Е.А.Труничкина

«Согласовано»

Зам. по УВР

_____ О.А.Просвирнина

_____ 2022 года.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Н.Ю. Мазанова

Приказ №110
от 1.09. 2022 года

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
6 класс**

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

Аннотация

Рабочая программа Наименование предмета физическая культура класс 6

Уровень общего образования: начальное общее. Количество часов по общему плану: 102 (3 часа в неделю) Учебник физическая культура 5-7 классы (В.И.Лях М: Просвещение 2018г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;

-на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 6 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах, успешной учёбы и социализации; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- овладение и умение организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность в режиме дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной и физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.) показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты у обучающихся будут сформированы:

- положительные отношения к урокам физической культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительные мотивации к изучению различных приемов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определить способы закалывания
- определить влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной ноге и на двух ногах вместе, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180*;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м.;
- выполнять кувырок вперед;

- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём "лесенкой", выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполнения действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям(под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулки и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиски необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиски необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действие партнера в игровой ситуации.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа 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).

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 включают 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 учащихся 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 школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. 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 школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладное-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся 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 учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Календарно – тематическое планирование -6 кл

№ п/п	Наименование раздела программы		Кол-во часов	Тип урока	Тема урока	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3				11	12	13	14
1	Введение. ТБ на уроке ФК.	Знания о физической культуре. ТБ. Оказание ПП.	5	Вводный	Возникновение ФК. Что такое ФК. Соревнования в России в XXI веке. Твой организм. Личная гигиена и приёмы закаливания. Оказание первой помощи при травмах (ушиб, потёртости кожи, кровотечение). Разучить комплекс УГГ и комплекс №1 Инструктаж по ТБ.	Текущий	Ком-плекс №1		
2	Легкая атлетика	Ходьба и бег		Комплексный	Строевая подготовка. Разновидности ходьбы. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
3				Комплексный	Специально беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. – сдача норматива. Эстафеты ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком-плекс 1		

4				Комплек- сный	Специально беговые упражнения. Бег 60 м. – сдача норматива. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей . Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком- плекс 1		
5				Комплек- сный	Специально беговые упражнения. Бег 100 м. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей . Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 1		
6		Прыжки	5	Изучение нового материала	Прыжки на месте и с поворотом на 180. Прыжок с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей . Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 1		
7				Комплек- сный	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 1м. ОРУ. Челночный бег 3х10м. – сдача норматива. Развитие скоростных и координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком- плекс 1		
8				Комплек- сный	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 1		
9				Комплек- сный	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростных и	Текущий	Ком- плекс 1		

					координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.				
10		Метание	3	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Спортивная игра «Футбол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
11				Комплексный	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.. Спортивная игра «Футбол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
12				Комплексный	Метание мяча весом 150г сдача норматива. Метание набивного мяча. ОРУ. Спортивная игра «Футбол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 1		
13	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий «прыжки через набивные мячи и в обручи». ОРУ. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
14				Комплексный	Кросс (бег по пересечённой местности) 2000 км. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий «болото». ОРУ. Спортивная игра «Футбол». Развитие	Текущий	Комплекс 1		

					выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.				
15				Комплексный	Бег 1000 м. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий «бревно». ОРУ. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
16				Комплексный	Кросс 6 мин. бег ОРУ. Преодоление «полосы препятствий». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
17	Баскетбол	Перемещение игроков	6	Комплексный	Правила игры в баскетбол (жесты судьи, остановка игры, основное время игры, время владения мячом, счёт). Введение мяча из-за боковой и лицевой линии. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения. Передача баскетбольного мяча в парах и тройках. Броски в кольцо на два шага. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
18		Ведение баскетбольного мяча			Правила игры в баскетбол - (пробежка, двойное ведение, дриблинг, прессинг, личная и зонная защиты). Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения в колоннах Передача баскетбольного мяча в парах и тройках. Броски баскетбольного мяча в кольцо с места двумя руками от груди.	Текущий	Комплекс 1		
19					Круговая эстафета с	Текущий	Ком-		

					ведением баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча в парах и тройках. Броски баскетбольного мяча в кольцо после передачи мяча. Подготовка к нормативам ГТО.		плекс 1		
20					Быстрый прорыв. Зонная защита. Передача баскетбольного мяча в парах и тройках. Броски баскетбольного мяча в кольцо на два шага и с места.	Текущий	Ком-плекс 1		
21					Ведение и передача мяча в парах. Штрафной бросок. Спортивная игра «Баскетбол» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
22		Бросок баскетбольного мяча в кольцо			Штрафной бросок. Спортивная игра «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 1		
23				Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
24				Комплексный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Тест	Ком-плекс 1		
25				Комплексный	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Кто быстрее». Развитие координационных способностей Подготовка	Текущий	Ком-плекс 1		

					к нормативам ГТО.				
26				Комплек- сный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 1		
27				Совершен- ствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Текущий	Ком- плекс 1		
28				Совершен- ствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Кто точнее». Эстафеты. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 1		
28	Гимнас- тика (20ч)	Акробатика Краткая характеристи ка вида спорта. Требования к ТБ.	7	Изучение нового материала	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика. Аэробика. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках гимнастики. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 2		

29		Строевые упражнения		Совершенство- вание	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 2		
30		Упражнения общеразвиваю- щей направленности и (без предметов)		Совершенство- вание	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами- сдача теста. Комплекс №2. Упражнения без предметов. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком- плекс 2		
31		Упражнения общеразвиваю- щей направленности и (с предметами)		Совершенство- вание	Мальчики – упражнения с набивным мячом и гантелями. Девочки – упражнения с обручем, палками, скакалками, булавами, большим мячом. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 2		
32		Акробатические упражнения и комбинации		Совершенство- вание	Составление и выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. ОРУ. Развитие	Текущий	Ком- плекс 2		

					координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.				
33				Комплексный	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост», равновесие «ласточка». ОРУ. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 2		
34				Комплексный	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост», равновесие «ласточка». ОРУ. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 2		
35		Висы.	7	Изучение нового материала	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивным мячом. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 2		
36				Совершенствование	Упражнения на гимнастической перекладине. Вис стоя и лежа. Упражнения с набивным мячом. Развитие силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 2		
37				Совершенствование	Упражнения на гимнастической перекладине. Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями. Развитие силовых способностей Подготовка к нормативам	Текущий	Комплекс 2		

					ГТО.				
38				Совершенство	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнение со штангой 10 кг. Развитие силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 2		
39				Комплексный	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу («отжимание»). Упражнение с обручем. Упражнение со скакалкой. Развитие силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 2		
40				Комплексный	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (Д). Упражнения у гимнастической скамейки. Развитие силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 2		
41				Комплексный	Подтягивание из вися на высокой перекладине (М). Упражнения со скакалкой. Перетягивание каната. Развитие силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 2		
42		Опорный прыжок, лазание	6	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей Подготовка	Текущий	Комплекс 2		

					к нормативам ГТО.				
43				Совершенство	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
44				Совершенство	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
45				Комплекс-ный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
46				Комплекс-ный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на	Текущий	Ком-плекс 2		

					бревне. ОРУ в движении. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.				
47				Совершенство	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 2		
48	Волейбол		6	Комплексный	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей . Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
49	Лыжная подготовка	Знания о физической культуре. ТБ. Оказание первой помощи при обморожении	10	Вводный	Соревнования в России в XXI веке - Сочи 2014. Личная гигиена и приёмы закаливания. Оказание первой помощи при травмах (обморожение). Разучить комплекс УГГ и комплекс №3 Инструктаж по ТБ. Техника классических и коньковых ходов. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
50		Строевые упражнения с лыжами и на лыжах			Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте и в движении. Техника попеременно двухшажного хода. Ходьба на лыжах 500м Подготовка к	Текущий	Комплекс 4		

					нормативам ГТО.				
51		Техника передвижения на лыжах			Техника одновременно одношажного хода. Ходьба на лыжах 1000м Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
52					Техника одновременно двухшажного хода. Ходьба на лыжах 1500м Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
53					Техника попеременно четырёхшажного хода. Ходьба на лыжах 2000м Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
54					Техника безшажного хода. Техника попеременно двухшажного хода. Ходьба на лыжах 2000м Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
55					Способы подъёмов с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 2000м Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
56					Способы спусков с горы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 2000м Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
57					Способы транспортировки пострадавшего на лыжах. Приём норм в ходьбе на лыжах 2000м Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 4		
58					Полуконьковый ход. Ходьба на лыжах 3000м. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
59	Волейбол		9	Комплексный	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и	Текущий	Комплекс 3		

					двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно- силовых способностей				
60				Совершенство- вание	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно- силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей . Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 3		
61				Совершенство- вание	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно- силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 3		
62				Совершенство- вание	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий	Ком- плекс 3		

63				Совершенство	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Комплекс 3		
64				Совершенство	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Скидка. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
65				Совершенство	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Скидка. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
66				Комплексный	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол»	Текущий	Комплекс 3		

67				Комплексный	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
68				Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол»	Текущий	Комплекс 3		
69				Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
70				Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол»	Текущий	Комплекс 3		
71				Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
72				Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол»	Текущий	Комплекс 3		
73	Баскетбол	Подвижные игры на	13	Изучение нового ма-	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	Текущий	Комплекс 3		

		основе баскетбола		териала	(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.				
74				Совершенство- вание	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Текущий	Ком- плекс 3		
75				Совершенство- вание	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Самый меткий». Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 3		
76				Совершенство- вание	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Точно в цель». Развитие координационных способностей	Текущий	Ком- плекс 3		
77				Совершенство- вание	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 3		
78				Совершенство- вание	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	Текущий	Ком- плекс 3		

79				Комплек- сный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 3		
80				Совершен- ствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Текущий	Ком- плекс 3		
81	Кроссовая подготовка	Бег по пере- сеченной местности	11	Комплек- сный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 4		
82				Комплек- сный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Текущий	Ком- плекс 4		
83				Комплек- сный	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком- плекс 4		
84				Комплек- сный	6 минутный бег. ОРУ.	Текущий	Ком-		

				ный	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Подготовка к нормативам ГТО.		плекс 4		
85				Комплексный	Равномерный бег 7 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
87				Комплексный	Равномерный бег 8 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
88				Комплексный	Равномерный бег 9 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
89				Комплексный	Равномерный бег 10 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
90				Комплексный	Бег 1000 м. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление	Тест	Комплекс 4		

					малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Подготовка к нормативам ГТО.				
91				Комплексный	Кросс (бег по пересечённой местности) 1500 м. ОРУ. Игра «Футбол» Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 4		
92				Комплексный	Кросс (бег по пересечённой местности) 2000 м. ОРУ. Игра «Футбол» Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
93	Легкая атлетика	Ходьба и бег	4	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м. – сдача теста Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей . Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 4		
94				Комплексный	Бег 60 м. – сдача норматива.Игра «Пятнашки» ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 4		
95				Комплексный	Бег 100 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		

96				Комплексный	Бег 200 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
97		Прыжки	4	Комплексный	Прыжки на месте через скакалку. ОРУ. Эстафеты. Игра «Удочка». Развитие скоростных и координационных способностей	Текущий	Комплекс 4		
98				Комплексный	Прыжок в длину с разбега - подобрать разбег. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		
99				Комплексный	Прыжок в длину с места.- сдача теста. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Тест	Комплекс 4		
100				Комплексный	Прыжок в длину с разбега.- сдача норматива. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 4		
101		Метание	4	Комплексный	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Комплекс 4		
102				Комплексный	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 4		

Приложение №1

«Формы учёта рабочей программы воспитания»

Название разделов / тем	
	6 класс
1.Физическая культура как область знаний	4

История и современное развитие физической культуры	1	<ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
--	---	--

<p>Современные представления о физической культуре (основные понятия)</p>	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как
---	----------	--

	<p>равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.</p>
--	--

Физическая культура человека	1	<ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
------------------------------	---	---

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	
Организация и проведение самостоятельных	3	- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу

занятий физической культурой	<p>достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и
------------------------------	--

		свое собственное будущее.
Оценка эффективности занятий физической культурой	3	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
3. Физическое совершенствование	95	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	- Развитие ценностного отношения к ценностного

<i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой</i>	2	отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного
<i>Комплексы упражнений на развитие гибкости</i>	3	профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
<i>Комплексы упражнений на развитие координации Движений</i>	1	- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития,
<i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки</i>	3	условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания

<i>Комплексы дыхательной гимнастики</i>	1	благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного
<i>Комплексы упражнений при нарушении опорно-двигательного аппарата</i>	2	отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но

<p><i>Гимнастика для профилактики нарушений зрения</i></p>	<p>2</p>	<p>увлекательного учебного труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>61</p>	<p>- Развитие ценностного отношения к труду как</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>14</p>	<p>основному способу</p>
<p><i>Волейбол</i></p>	<p>14</p>	<p>достижения жизненного</p>
<p><i>Баскетбол</i></p>	<p>14</p>	<p>благополучия человека, залогу его успешного</p>

<i>Футбол</i>	7	профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	6	
<i>Лыжная подготовка</i>	6	

	<p>котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие
--	---

Прикладно -	20	- Развитие ценностного
-------------	----	------------------------

ориентированная физкультурная деятельность	<p>отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми</p>
--	--

		самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<i>Итого часов</i>	102	

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Среднее общее образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей 5-11 классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа**

«Рассмотрено
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
и рекомендовано к
утверждению»:
Протокол № 1
от « 30.08.» августа 2022 года.
Руководитель МО
_____ Е.А.Труничкина

«Согласовано»

Зам. по УВР

_____ О.А.Просвирнина

_____ 2022 года.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Н.Ю. Мазанова

Приказ №110

от 1.09. 2022 года

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
7 класс**

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

Аннотация

Рабочая программа **Наименование предмета**
физическая культура класс 7

Уровень общего образования: начальное
общее. **Количество часов по общему плану:** 102 (3
часа в неделю) **Учебник физическая культуры 5-7**
классы (В.И.Лях М: Просвещение 2018г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура составлена в соответствии
с Федеральным государственным
образовательным стандартом начального
общего образования;

-на основе авторской программы В.И.Ляха
«Физическая культура» 7 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определить наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- овладение и умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность в режиме дня, утренней зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

величиной и физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты у обучающихся будут сформированы:

- положительные отношения к урокам физической культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительные мотивации к изучению различных приемов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определить способы закаливания
- определить влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной ноге и на двух ногах вместе, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180*;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м.;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём "лесенкой", выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки.;
- организовать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполнения действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулки и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиски необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиски необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действие партнера в игровой ситуации.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

«Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

«Спортивные игры». **Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

«Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 класса.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	6	11	12	13	14
1	Введение. ТБ на уроке ФК.	Знания о физической культуре. ТБ. Оказание ПП.	5	Вводный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс №1		
2	Легкая атлетика Легкая атлетика. Создать условия для формирования	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт,		Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
3	правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать	стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша		Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 1		
4	условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув			Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 1		
5	ноги». Создать условия для формирования навыков			Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		

6	метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	6	Обучение. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
7				Комплексный. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком-плекс 1		
8				Совершенствование. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность . Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
9				Комбинированный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с10-12м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
10				Комбинированный. Прыжок в	Текущий	Ком-		

				длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Подготовка к нормативам ГТО.		плекс 1		
11				Учетный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
12	Кроссовая подготовка	Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Преодоление препятствий. Переменный бег.	4	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс 1		
13		Гладкий бег Кроссовая подготовка.		Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
14				Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и Многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
15				Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Комплекс 1		

				Подготовка к нормативам ГТО.				
16	Баскетбол	Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенство вать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча	11	Инструктаж по ТБ. Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
17		двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенство вать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенство вать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, от		Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Текущий	Ком-плекс 1		

		плеча в парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.						
18				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
19				Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
20				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 1		
21				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча.	Текущий	Комплекс 1		

				Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.				
22				Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
23				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
24				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
25				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Текущий	Ком-плекс 1		

				Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.				
26				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
27	Гимнастика 21	Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев	4	Изучение нового материала. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок. Сед ноги врозь (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 1		
28				Совершенствования. Строевой шаг. Выполнение команд:» Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений	Текущий	Ком-плекс 1		

				для развития силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.				
29				Совершенствования. Строевой шаг. Выполнение строевых команд. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
30				Учетный. Выполнение на технику: Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом (Д). Выполнение подтягиваний в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
31		Акробатические упражнения, лазанье	4	Изучение нового материала. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Тест	Ком-плекс 2		

32				<p>Комплексный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	Ком-плекс 2		
33				<p>Совершенствования. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	Ком-плекс 2		
34				<p>Учетный. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	Ком-плекс 2		
35		Развитие гибкости	3	<p>Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных</p>				

				акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подготовка к нормативам ГТО.				
36				Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком-плекс 2		
37				Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
38		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	4	Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
39				Совершенствования. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на	Текущий	Ком-плекс 2		

				гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.				
40				Совершенствования. Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Ком-плекс 2		
41				Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком-плекс 2		
42		Развитие силовых способностей	2	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком-плекс 2		
43				Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Ком-плекс 2		
44		Развитие координацион	4	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные	Текущий	Ком-плекс		

		ных способностей		беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Подготовка к нормативам ГТО.		2		
45				Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
46				Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		
47				Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 2		

48	Лыжная подготовка 21	Лыжные ходы. Учить: передвигаться одновременными ходами.		Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным душажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 2		
49				Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным душажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку». развитие координационных качеств. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 2		
50				Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным душажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку». развитие координационных качеств. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
51				Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс		
52				Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий	Комплекс		

53				Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс		
54				Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс		
55				Изучение нового материала. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс		
56				Совершенствование .С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс		
57				Совершенствование. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс		
58				Комплексный. С.У. одновременный одношажный	Текущий	Ком-плекс		

				ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подготовка к нормативам ГТО.				
59				Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подготовка к нормативам ГТО.	Тест	Комплекс		
60				Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход. Развитие быстроты. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс		
61				Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход. Развитие быстроты.	Текущий	Комплекс 3		
62				Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход. Развитие быстроты. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
63		Подъемы. Учить: подъему в гору скользящим шагом.	3	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем гору скользящим шагом. Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Комплекс 3		
64				Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Текущий	Комплекс 3		
65				Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее	Текущий	Комплекс		

				разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. Подготовка к нормативам ГТО.		3		
66		Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты. Учить: повороту упором	3	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение упором одной лыжи(полу плугом). Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
67				Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Гонка с выбыванием».	Текущий	Ком-плекс 3		
68				Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 3 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Гонка с выбыванием». Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
69	Спортивные игры.	волейбол	14	Изучение нового материала. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
70				Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя	Текущий	Ком-плекс 3		

				прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни. Подготовка к нормативам ГТО.				
71				Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
72				Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
73				Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3		
74				Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
75				Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя	Текущий	Ком-плекс 3		

				<p>прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.</p>				
76				<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	Ком-плекс 3		
77				<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	Ком-плекс 3		
78				<p>Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	Ком-плекс 3		

79				<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	Ком-плекс 3		
80				<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным пр. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	Текущий	Ком-плекс 3		
81				<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	Текущий	Ком-плекс 3		
82				<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий</p>	Текущий	Ком-плекс 3		

				удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к нормативам ГТО.				
83	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
84				Совершенствования. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
85				Совершенствования. Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 3		
86				Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
87				Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
88				Учетный. Бег 2000 м. Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
89	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		

90				Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
91				Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
92				Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		

93				Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
94				Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
95		Метание. Развитие скоростно-силовых	3	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	Текущий	Ком-плекс 4		

		способностей. Метание мяча на дальность.		ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к нормативам ГТО.				
95				Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
97				Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
98		Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.	3	Обучение. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
99				Обучение. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		

100				Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подготовка к нормативам ГТО.	Текущий	Ком-плекс 4		
101	Баскетбол.		5	Комбинированный Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.		Ком-плекс 4		
102-103				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.		Ком-плекс 4		
104-105				Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. Подготовка к нормативам ГТО.		Ком-плекс 4		

Приложение №1

«Формы учёта рабочей программы воспитания»

Название разделов / тем		
		7 класс
1.Физическая культура как область знаний		4
История и современное развитие физической культуры	1	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Современные представления о физической культуре (основные понятия)	2	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как

		равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
Физическая культура человека	1	<p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	
Организация и проведение самостоятельных	3	- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу

<p>занятий физической культурой</p>	<p>достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за
-------------------------------------	---

		свое собственное будущее.
Оценка эффективности занятий физической культурой	3	<p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
3. Физическое совершенствование	95	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	- Развитие ценностного отношения к ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
<i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой</i>	2	
<i>Комплексы упражнений на развитие гибкости</i>	3	- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания
<i>Комплексы упражнений на развитие координации Движений</i>	1	
<i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки</i>	3	

<i>Комплексы дыхательной гимнастики</i>	1	
<i>Комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата</i>	2	
<i>Гимнастика для профилактики нарушений зрения</i>	2	<p>благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<i>Спортивнооздоровительная деятельность</i>	61	
<i>Легкая атлетика</i>	14	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в
<i>Волейбол</i>	14	
<i>Баскетбол</i>	14	
<i>Футбол</i>	7	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	6	
<i>Лыжная подготовка</i>	6	

		<p>котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Прикладно -	20	- Развитие ценностного

ориентированная физкультурная деятельность	<p>отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залог его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;- Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и
--	--

		самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Итого часов	102	

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Среднее общее образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей 5-11 классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные

мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа

«Рассмотрено	«Согласовано»	«Утверждаю»
физической культуры и ОБЖ	на заседании МО учителей	Директор школы
и рекомендовано к	Зам. по УВР	<u>Н.Ю. Мазанова</u>
утверждению»:	_____ О.А.Просвирнина	Приказ №110
Протокол № 1	_____	от 1.09. 2022 года
от « 30.08.» августа 2022 года.	Руководитель МО	2022 года.
	_____ Е.А.Труничкина	

Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
9 класс

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

Аннотация

**Рабочая программа Наименование предмета физическая культура
класс 9**

**Уровень общего образования: начальное общее. Количество часов
по общему плану: 102 (3 часа в неделю) Учебник физическая
культуры 5-7 классы (В.И.Лях М: Просвещение 2018г.**

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура
составлена - в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом начального общего образования;
- на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая
культура» 9 классы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определить наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- овладение и умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность в режиме дня, утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты у обучающихся будут сформированы:

- положительные отношения к урокам физической культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - мотивация к выполнению закаливающих процедур
- Обучающиеся получают возможность для формирования:
 - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
 - положительные мотивации к изучению различных приемов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
 - называть меры по профилактике нарушений осанки;
 - определить способы закаливания
- определить влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной ноге и на двух ногах вместе, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180*;
 - прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м.;
 - выполнять кувырок вперед;
 - выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов
 - выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём "лесенкой", выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
 - играть подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
 - определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
 - организовать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполнения действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям(под руководством учителя);
 - вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулки и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиски необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
 - различать, группировать подвижные и спортивные игры;
 - характеризовать основные физические качества;
 - группировать игры по видам спорта;
 - устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- Обучающиеся получают возможность научиться:**
- осуществлять поиски необходимой информации, используя различные справочные материалы;
 - свободно ориентироваться в книге, используя информацию, оглавления, справочного бюро;
 - сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
 - устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
 - высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, в команде.
- Обучающиеся получают возможность научиться:**
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
 - задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
 - понимать действие партнера в игровой ситуации.

2. Содержание курса.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общепфизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов

Раздел программы(цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
							план	факт
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	8ч	1	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		комплекс 1		
			2	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			3	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			4	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			5	Совершенствования. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1		
			6	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			7	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			8	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка к нормативам ГТО.	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1		
	Прыжок в длину, метание малого	4 ч	9	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на		комплекс 1		

	мяча			дальность с места. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Подготовка к нормативам ГТО.			
			10	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1	
			11	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1	
			12	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. (Подготовка к сдаче ГТО).	Мальчики 420-400 – 380. Девочки 380-360-340.	комплекс 1	
	Бег на средние дистанции	3ч	13	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1	
			14	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1	
			15	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Подготовка к нормативам ГТО.	Мальчики 8.30-9.00-9.20. Девочки 7.30.- 8.30-9.00	комплекс 1	
Спортивные игры	Баскетбол	12 ч	16	Изучение нового материала. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.		комплекс 1	
			17	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1	
			18	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от		комплекс 1	

			голова в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.				
		19	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
		20	Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б.		комплекс 1		
		21	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
		22	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3.. Учебная игра. Правила б\б.		комплекс 1		
		23	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила б\б. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
		24	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила б\б.		комплекс 1		
		25	Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б.		комплекс 2		
		26	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		комплекс 2		

				Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б. Подготовка к нормативам ГТО.			
			27	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3.. Учебная игра. Правила б\б.		комплекс 2	
Гимнастика	Висы Строевые упражнения	7 ч	28	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.		комплекс 2	
			29	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. (Подготовка к сдаче ГТО).		Комплекс2	
			30	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2	
			31	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2	
			32	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2	
			33	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в		комплекс 2	

			<p>колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подготовка к нормативам ГТО.</p>				
		34	<p>Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.</p>	<p>Мальчики 10-5;8-4; 6-3. Девочки 16-12-8</p>	комплекс 2		
Опорный прыжок, строевые упражнения, лазанье	7 ч	35	<p>Комплексный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. (Подготовка к сдаче ГТО).</p>		комплекс 2		
		36	<p>Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. (Подготовка к сдаче ГТО).</p>		комплекс 2		
		37	<p>Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Подготовка к нормативам ГТО.</p>		комплекс 2		
		38	<p>Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Подготовка к нормативам ГТО.</p>		комплекс 2		
		39	<p>Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Подготовка к нормативам ГТО.</p>		комплекс 2		
		40	<p>Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		Комплексе2		

			Лазанье по канату в два приема. Подготовка к нормативам ГТО.				
		41	Учетный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		Комплекс 2		
Акробатика	7 ч	42	Изучение нового материала. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
		43	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
		44	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
		45	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
		46	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
		47	Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
		Лыжная подготовка	Лыжные ходы Учить: передвигаться попеременным четырёхшажным ходом. Переход с попеременных ходов на	15 ч	48	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. Подготовка к нормативам ГТО.	
	49			Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай		комплекс 3	

одновременные.		руку».развитие координационных качеств. (Подготовка к сдаче ГТО).				
	50	Совершенствование.СУ Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
	51	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
	52	Совершенствование .С.У.Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
	53	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.		Комплекс3		
	54	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
	55	Изучение нового материала. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подготовка к нормативам ГТО.		Комплекс3		
	56	Совершенствование .С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		

		57	Совершенствование. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
		58	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
		59	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. (Подготовка к сдаче ГТО). Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.		комплекс 3		
		60	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. (Подготовка к сдаче ГТО). Развитие быстроты		комплекс 3		
		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты Подготовка к нормативам ГТО..		комплекс 3		
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
Подъемы Учить: подъему в гору скользящим шагом.	3ч	63	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.		комплекс 3		
		64	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
		65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		

	Торможение. Учить: торможению «плугом» Повороты Учить:преодолен ию контруклона.	3ч	66	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Преодоление контруклона. Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
			67	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием». Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
			68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием». Подготовка к нормативам ГТО.	М. Д. 5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00	комплекс 3		
Спортивные игры	Волейбол	15 ч	69	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
			70	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
			71	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 3		
			72	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
			73	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		

			74	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
			75	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
			76	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	комплекс 2		
			77	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
			78	Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
				Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.		комплекс 2		
			79	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного		комплекс 2		

				сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.				
			80	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
			81	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
			82	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6ч	83	Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			84	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1		
			85	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1		
			86	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного		комплекс 1		

				спорта. (Подготовка к сдаче ГТО).				
			87	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1		
			88	Учетный. Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости. Подготовка к нормативам ГТО.	Мальчики 16.00-17.00- 18.00. Девочки 10.30-11.30.- 12.30	комплекс 1		
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч	89	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			90	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. (Подготовка к сдаче ГТО, подтягивание).		комплекс 1		
			91	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. (Подготовка к сдаче ГТО, челночный бег).		комплекс 1		
			92	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. (Подготовка к сдаче ГТО, отжимание). Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			93	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. (Подготовка к сдаче ГТО, тест на гибкость). Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
			94	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. (Подготовка к сдаче ГТО, прыжок в длину с места).		комплекс 1		
			95	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.		комплекс 1		

			Основы обучения двигательным действиям Подготовка к нормативам ГТО.				
		96	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. (Подготовка к сдаче ГТО).	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 Девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1		
Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель	4 ч	97	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 1		
		98	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1		
		99	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1		
		100	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. (Подготовка к сдаче ГТО).		комплекс 1		
		101	Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		
		102	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. Подготовка к нормативам ГТО.		комплекс 2		

Приложение №1

«Формы учёта рабочей программы воспитания»

Название разделов / тем		
		9 класс
1.Физическая культура как область знаний		4
История и современное развитие физической культуры	1	<p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
Современные представления о физической культуре (основные понятия)	2	<p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как</p>

		равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
Физическая культура человека	1	<p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	
Организация и проведение самостоятельных	3	- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу

<p>занятий физической культурой</p>		<p>достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за
-------------------------------------	--	---

		свое собственное будущее.
Оценка эффективности занятий физической культурой	3	<p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
3. Физическое совершенствование	95	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	- Развитие ценностного отношения к ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
<i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой</i>	2	
<i>Комплексы упражнений на развитие гибкости</i>	3	- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания
<i>Комплексы упражнений на развитие координации Движений</i>	1	
<i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки</i>	3	

<i>Комплексы дыхательной гимнастики</i>	1	
<i>Комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата</i>	2	
<i>Гимнастика для профилактики нарушений зрения</i>	2	
		<p>благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<i>Спортивнооздоровительная деятельность</i>	61	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в
<i>Легкая атлетика</i>	14	
<i>Волейбол</i>	14	
<i>Баскетбол</i>	14	
<i>Футбол</i>	7	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	6	
<i>Лыжная подготовка</i>	6	

		<p>котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Прикладно -	20	- Развитие ценностного

<p>ориентированная физкультурная деятельность</p>		<p>отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и
---	--	--

		самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Итого часов	102	

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Среднее общее образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей 5-11 классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные

мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>