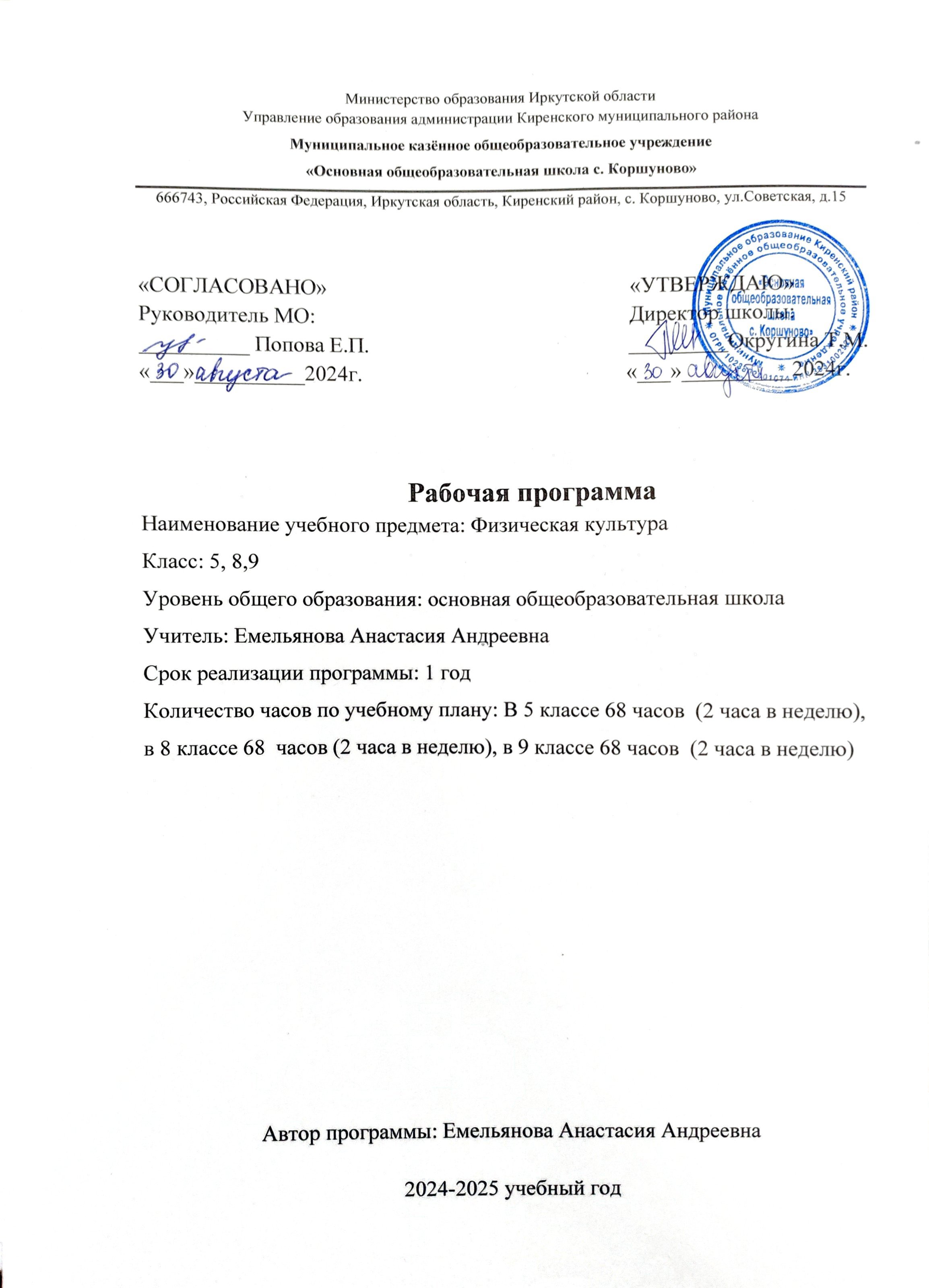
Министерство образования Иркутской области



Управление образования администрации Киренского муниципального района

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа с. Коршуново»**

666743, Российская Федерация, Иркутская область, Киренский район, с. Коршуново, ул.Советская, д.15

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель МО: Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Попова Е.П. \_\_\_\_\_\_\_\_\_Округина Т.М.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 5, 8,9

Уровень общего образования: основная общеобразовательная школа

Учитель: Емельянова Анастасия Андреевна

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов по учебному плану: В 5 классе 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе 68 часов (2 часа в неделю)

Автор программы: Емельянова Анастасия Андреевна

2024-2025 учебный год

**СОДЕРЖАНИЕ**

## Пояснительная записка.........................................................................................3

Содержание обучения...........................................................................................5

Планируемые результаты обучения..................................................................16

Личностные результаты......................................................................................16

Метапредметные результаты..............................................................................18

Предметные результаты......................................................................................20

Календарно – тематическое планирование.......................................................26

5 класс...................................................................................................................26

8 класс...................................................................................................................32

9 класс...................................................................................................................35

Список литературы..............................................................................................39

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 КЛАСС

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.**Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.**Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики (12ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(24 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (18 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (39 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание(3 ч)

Теория:

Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении занятий. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами единоборств(6ч). Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация(мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки):комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

 Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**8 КЛАСС**

Программа учебного предмета ориентирована на формирование предметных и общенаучных понятий, практических предметных умений и метапредметных образовательных результатов, что предполагает организацию образовательного процесса на основании требований системно-деятельностного подхода.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная  деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для учащихся **8 класса** двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья школьников и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности.

Особенностями организации образовательного процесса по предмету являются следующие:

• в процессе урочной деятельности используются приемы организации образовательной деятельности обучающихся, обеспечивающие достижение планируемых результатов курса и формирование метапредметных образовательных результатов, таких, как:

Технология дифференцированного физкультурного образования.

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учеников.

2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по ростовесовым показателям на уроках баскетбола). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх .

4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Преимущество: способствует моторной плотности урока и повышению эффективности учебного процесса.

• предпочтительными организационными формами образовательной деятельности являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

• основными формами контроля степени достижения планируемых результатов программы являются : групповая форма контроля , индивидуальная форма контроля.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2 — 3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Возникает возможность проверить итоги учебной работы или ход реализации двигательной задачи частью учащихся класса, получивших групповое задание.

Задачи ставятся перед этой группой, и в их решении принимают участие все учащиеся группы.

Групповая форма может быть использована для контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

**9 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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.

Коммуникативные универсальные учебные 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 обучающимися, 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.

Регулятивные универсальные учебные 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 относится 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:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами

«наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся

и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

И выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол,

волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд.

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | | Дата проведения | |
| Планируемая дата | Фактическая дата |
|  | Введение в предмет. Правила ТБ  История развития легкой атлетики | |  |  |
|  | Развитие быстроты через освоение техники спринтерского бега и высокого старта. | |  |  |
|  | Техника эстафетного бега. Высокий старт. Развитие быстроты. | |  |  |
|  | Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | |  |  |
|  | Спринтерский бег. Высокий старт. Бег на результат 30, 60 метров | |  |  |
|  | Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости.  Прыжок в длину с места. | |  |  |
|  | Бег на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение  прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». | |  |  |
|  | Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. | |  |  |
|  | Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 8 – 10 м., на дальность, в коридор 5-6 м. | |  |  |
|  | Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние. | |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств, средствами метания малого мяча на дальность с разбега. Предварительный контроль(тестирование). | |  |  |
|  | Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики.  Развитие координационных и кондиционных способностей. | |  |  |
|  | Теоретические сведения техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка прыжком. Развитие скоростных качеств. |  | |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, развитие координационных способностей. |  | |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении, развитие координационных способностей. |  | |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении, развитие координационных способностей. |  | |  |
|  | Ведение мяча на месте и в движении, развитие координационных способностей |  | |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, развитие координационных способностей. |  | |  |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча с места, развитие координационных способностей. |  | |  |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, развитие координационных способностей. |  | |  |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, развитие координационных способностей. |  | |  |
|  | Сочетание приемов ведение, передача, бросок, развитие координационных способностей |  | |  |
|  | Игра по упрощенным правила в мини-баскетбол. Терминология игры. |  | |  |
|  | Игра по упрощенным правила в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. |  | |  |
|  | Значение плавания в жизни человека. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания.  ПТБ при занятиях плаванием. |  | |  |
|  | Изучение техники основных способов плавания. Специальные упражнения для изучения кроля на груди, спине. |  | |  |
|  | Изучение техники старта (с тумбочки, с воды). Первая помощь утопающему. |  | |  |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Два кувырка вперёд слитно (р) |  | |  |
|  | . Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках -комбинация. Развитие координационных способностей. |  | |  |
|  | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма (р) |  | |  |
|  | Проверка кувырков назад. Закрепление техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики |  | |  |
|  | Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. |  | |  |
|  | Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой. |  | |  |
|  | Освоение техники упражнений в равновесии.  Развитие координации. |  | |  |
|  | Освоение техники упражнений в равновесии. «Расхождение при встрече».  Развитие координации. |  | |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке.  Развитие гибкости.  Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. |  | |  |
|  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости методом круговой тренировки. |  | |  |
|  | Развитие ловкости и координации средствами упражнений с малыми мячами.  Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. |  | |  |
|  | Развитие ловкости и координации средствами упражнений со скакалкой.  Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики |  | |  |
|  | История развития волейбола.  Правила техники безопасности, терминология игры. Закрепление техники стоек, перемещений волейболиста, остановка прыжком. |  | |  |
|  | Подводящие упражнения для изучения передачи мяча сверху. Постановка рук для передачи сверху.  Броски и ловля мяча из разных исходных положений. |  | |  |
|  | Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. Согласованное движение рук и ног. |  | |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену, индивидуально, в парах. |  | |  |
|  | Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. |  | |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи мяча через сетку. |  | |  |
|  | Пионербол с элементами волейбола.  Правила игры, терминология, жесты судьи. |  | |  |
|  | Подводящие упражнения для изучения передачи мяча снизу. Постановка рук для передачи снизу.  Броски и ловля мяча из разных исходных положений. |  | |  |
|  | Изучение передачи мяча двумя руками снизу. Согласованное движение рук и ног. |  | |  |
|  | Изучение передачи мяча двумя руками снизу. Согласованное движение рук и ног. |  | |  |
|  | Передача мяча двумя руками снизу над собой, в стену, индивидуально, в парах. |  | |  |
|  | Передача мяча в парах двумя руками снизу на месте и после перемещения. |  | |  |
|  | Передача мяча в парах двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |  | |  |
|  | Изучение нижней боковой подачи с 3-6 м. от сетки.  Прием мяча. |  | |  |
|  | Освоение техники нижней боковой подачи с 3-6 метров от сетки.  Развитие координационных способностей: с помощью упражнений с мячом. |  | |  |
|  | Лыжная подготовка. История развития лыжного спорта. Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях. |  | |  |
|  | Лыжная подготовка. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Освоение техники лыжных ходов. |  | |  |
|  | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. |  | |  |
|  | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. |  | |  |
|  | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. |  | |  |
|  | Изучение техники подъема «ёлочкой».  Игры и эстафеты.  Прохождение дистанции до 3-х км. |  | |  |
|  | Изучение техники подъема «ёлочкой».  Игры и эстафеты.  Прохождение дистанции до 3-х км. |  | |  |
|  | Освоение техники торможения и поворота упором.  Игры и эстафеты.  Прохождение дистанции до 3-х км. |  | |  |
|  | Освоение техники торможения и поворота упором.  Игры и эстафеты.  Прохождение дистанции до 3-х км. |  | |  |
|  | Закрепление техники подъема «ёлочкой», торможения и поворота упором, поворота «переступанием».    Игры и эстафеты. |  | |  |
|  | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км.  Игры и эстафеты. | 27.02 | |  |
|  | Закрепление изученного материала через эстафеты.  Защита различных форм проектных и исследовательских работ. | 29.02 | |  |
|  | Закрепление изученного материала через эстафеты.  Защита различных форм проектных и исследовательских работ. | 04.03 | |  |
|  | Закрепление изученного материала через эстафеты.  Защита различных форм проектных и исследовательских работ. | 05.03 | |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения | |
| Планируемая дата | Фактическая дата |
|  | ОТ на уроках. Техника высокого старта. |  |  |
|  | Бег 30м. КДП. |  |  |
|  | Стойки и перемещения игрока на волейбольной площадке. |  |  |
|  | Челночный бег. Прыжки в длину с места. |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Бег до 3 мин. |  |  |
|  | Приём и передача в/мяча в парах. |  |  |
|  | Бег 60 м. |  |  |
|  | Метание мяча 150 г на дальность. |  |  |
|  | Эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
|  | Кросс М-500м. Д- 300м. |  |  |
|  | Кросс 1000м. |  |  |
|  | Закрепление изученных игровых элементов волейбола |  |  |
|  | Стойки и перемещения игроков в баскетболе. |  |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте. |  |  |
|  | Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
|  | Передачи мяча в движении. |  |  |
|  | Ведение мяча. |  |  |
|  | Игра в стритбол |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. |  |  |
|  | Игра « Баскетбол». |  |  |
|  | Броски в кольцо с места. |  |  |
|  | Броски в кольцо в движении |  |  |
|  | Игра «Баскетбол». |  |  |
|  | ОТ на уроках. Броски в кольцо со штрафной линии. |  |  |
|  | Учебная игра в мини-баскетбол |  |  |
|  | Игра «Волейболл» |  |  |
|  | Строевые упражнения на месте. |  |  |
|  | Строевые упражнения в движении. |  |  |
|  | Игра «Волейбол». |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Прыжки. |  |  |
|  | Кувырки вперед и назад |  |  |
|  | Верхняя прямая подача в/мяча. |  |  |
|  | Акробатические упражнения. |  |  |
|  | Акробатические упражнения |  |  |
|  | Нижняя прямая подача в/мяча. |  |  |
|  | Стойка на голове и руках, согнув ноги. |  |  |
|  | Акробатические упражнения |  |  |
|  | Спортивные игры |  |  |
|  | Соединение из 4-5 акробатических элементов. |  |  |
|  | Опорные прыжки |  |  |
|  | Эстафеты с элементами волейбола |  |  |
|  | Опорные прыжки |  |  |
|  | Броски б/мяча с двух шагов. |  |  |
|  | Эстафеты с элементами баскетбола |  |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча |  |  |
|  | Игра в мини-баскетбол |  |  |
|  | ОТ на уроках. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
|  | Повороты на лыжах на месте |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
|  | Эстафеты на развитие быстроты. |  |  |
|  | Одновременный двухшажный ход |  |  |
|  | Одновременный двухшажный ход |  |  |
|  | Круговая эстафета с этапом до 150 м. |  |  |
|  | Подъём в гору ёлочкой |  |  |
|  | Спуск со склона в средней стойке. |  |  |
|  | Линейные эстафеты. |  |  |
|  | Торможение плугом. |  |  |
|  | Прохождение дистанции 1 км на время. |  |  |
|  | Эстафеты с элементами футбола. |  |  |
|  | Повороты переступанием. |  |  |
|  | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
|  | Эстафеты с мячами, обручами. |  |  |
|  | Игра «Волейбол». |  |  |
|  | Спуски, подъемы |  |  |
|  | Стойки и перемещения игрока. |  |  |
|  | Игра «Волейбол». |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения | |
| Планируемая дата | Фактическая дата |
|  | Т. б. во время занятий физической культурой. Обучение технике спринтерского бега. |  |  |
|  | Низки старт от 80 до 100 м. |  |  |
|  | Бег 100 м (учет) |  |  |
|  | Подбор разбега. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега (учет) |  |  |
|  | Подбор разбега. Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Прыжок в высоту (учет) |  |  |
|  | Метание гранаты с места на дальность |  |  |
|  | Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов (учет) |  |  |
|  | Бросок набивного мяча на дальность |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе *(13 мин).* . ОРУ. |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. |  |  |
|  | Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).* |  |  |
|  | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
|  | Перехват мяча |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |  |  |
|  | Штрафной бросок |  |  |
|  | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон» |  |  |
|  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку |  |  |
|  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |  |
|  | Отбивание мяча кулаком через сетку |  |  |
|  | Прием мяча отраженного сеткой |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча на второю линию |  |  |
|  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема |  |  |
|  | Совершенствование техники владения мячом |  |  |
|  | Совершенствование техники ударов по воротам |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений |  |  |
|  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Переход с шага на месте на хлдьбу в колонне и в шеренге |  |  |
|  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении |  |  |
|  | Подъем переворотом в упор махом и силой |  |  |
|  | Подъем махом вперед в сед ноги врозь(ю), переход в упор на н/ж (д) |  |  |
|  | Прыжок согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110-115 см) (ю), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(д) |  |  |
|  | Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), Равновесие на одной, выпад вперед (д) |  |  |
|  | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю), Кувырок вперед (д) |  |  |
|  | Упражнения на совершенствование координационных способностей |  |  |
|  | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений |  |  |
|  | Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости |  |  |
|  | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастичеком бревне |  |  |
|  | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастичеком бревне (учет) |  |  |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  |  |
|  | Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (ю) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. |  |  |
|  | Совершенствование скоростно-силовых способностей |  |  |
|  | Упражнения с набивными мячами |  |  |
|  | Эстафета с использованием гимнастического инвентаря |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. |  |  |
|  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |  |  |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход |  |  |
|  | Повороты переступанием в движении |  |  |
|  | Подъем в гору скользящим шагом |  |  |
|  | Преодоление контруклона. |  |  |
|  | Подъем «елочкой» |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход |  |  |
|  | Совершенствование техники конькового хода |  |  |
|  | Торможение и поворот упором |  |  |
|  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |  |
|  | Совершенствование техники конькового хода |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |  |  |
|  | Прохождение дистанции 3 км (учет) |  |  |
|  | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока |  |  |
|  | Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения (учет) |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 |  |  |
|  | Совершенствование техник броска мяча в кольцо в движении |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. |  |  |
|  | Игра в нападение через 3-ю зону. |  |  |
|  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах |  |  |
|  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. |  |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013
2. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин.  - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
3. Журнал « Спорт в школе»
4. Журнал «Физическая культура в школе».
5. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2020.

**Интернет-ресурсы**

<http://zdd.1september.ru/>

-газета  "Здоровье  детей"

<http://spo.1september.ru/>

-газета  "Спорт  в  школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

  Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

-Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

-Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/>

-Фестиваль  педагогических идей  «Открытый  урок»