Ростовская область Тарасовский район п. Изумрудный ул.Южная д.11

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Рыновская основная общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено и рекомендовано**  **к утверждению**  методическим объединением  МБОУ Рыновской ООШ  Протокол №1 от 25.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Миронова Р.И.  подпись руководителя МО ФИО руководителя | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора  по УВР  26.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова Л.И. | **«Утверждаю»**  Приказ №47 от 27.08.2021  директор МБОУ Рыновской ООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стригунова Н.И Подпись руководителя |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАСС**

уровень общего образования: **основное общее 5-9 классы**

Количество часов:

5класс -68ч.

6 класс -68 ч.

7 класс -68ч.

8класс -68ч.

9класс -67ч.

учитель: Кириченко А.Н**.**

**Программа разработана на основе**: Примерной программы по предмету и авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2021г.)

**2021-2022 уч. год**

**Пояснительная записка**

1.Данная рабочая программа предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Рыновская ООШ учащихся 5-9 классов.

 Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования.

   Рабочая программа разработана на основе ООП ООО МБОУ Рыновской ООШ, с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2020г.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2020г.

**Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:**

* Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013, с изм. от 04.06.2014)
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
* Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16 июля 2002 года Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение правительства РФ от 7 августа 2009 г. n 1101-р);
* «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» 24 марта 2014 года
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального

государственного образовательного стандарта основного общего

образования»(ред. от 31.12.2015№ 1577

* На основании положения о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО), утвержденного постановлением правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540, приказа Министерства спорта РФ от 08 июля 2014 года «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнен6ии нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
* Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение, 2014.– 104 с.
* Примерная образовательная программа основного общего образования(протокол от 8 апреля 2015 №1/15)
* Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018г. № 345«О федеральномперечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
* Концепции преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы(утвержденные Министерством просвещением 24.12.18)
* Учебного плана, и годового календарного графика МБОУ РыновскаяООШ на 2021-2022 уч. год
* Положения об организации деятельности МБОУ Рыновской ООШ по составлению и утверждению рабочих учебных программ

**Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.**

**2.Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы. Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

1.. Знания о физической культуре

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

3.Физическое совершенствование

**Данная программа имеет цель:**формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**В ходе ее достижения решаются задачи:**

* формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
* углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
* развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей;
* создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
* формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
* совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
* формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

* продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
* формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
* расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
* отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
* формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

* на разучивание(совершенствование)конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;
* на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;
* используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
* количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учестьсущественные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован диференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как

литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

 Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предъявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включаетвопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

**3.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок . На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

**4.Место учебного предмета в учебном плане**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 339 ч): в 5 классе –68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8классе -68ч. в 9 классе – 67 ч.

На основе учебного плана МБОУ Рыновской ООШ в 5-9 классах на преподавание учебного предмета отведено 2 часа в неделю.

**5.Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.**

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 5 классе**

**являются:**

* формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как частинаследия народов России и человечества;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐмвзаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;, правил поведения;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и впроцессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии спринятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* умения осуществлять поиск информации по вопросам современных

оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с

другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию изчетырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов; кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным

правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры »**

**в 5 классе являются:**

* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 классе являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностныхкачеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятийфизической культурой с соблюдением правил техники безопасности ипрофилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь прилѐгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* сформированность умения выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в**

**6 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви иуважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной испортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов, включающую кувырки вперѐд и назад, кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании полегкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту сразбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в**

**6 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 6классе являются:**

* понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь прилѐгких травмах;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
* сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в**

**7 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения ивзаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр исоревнований;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и впроцессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч),состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов, включающую кувырки вперѐд и назад,
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в**

**7 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 7классе обучения являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня иучебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в**

**8 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви иуважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как частинаследия народов России и человечества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐмвзаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современныхоздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в**

**8 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» обучения в 8 классе являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития,осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в**

**9 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви иуважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как частинаследия народов России и человечества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐмвзаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в**

**9 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 9 года обучения являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

**6. Cсодержаниеучебного предмета**

**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.

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ 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.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приѐмы.

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

**Лѐгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**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, координации движений, силы, выносливости.

**Лѐгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**7.Тематическое планирование курса Физическая культура для 5-9 классов**

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** |  |
| **История физической культуры** |  |
| Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований |
| Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | Определять цельцель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики,ритуалов,роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр. |
| **Физическая культура человека** |  |
| Росто-весовые показатели  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки  Режим дня и его основное содержание | Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений  Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком. |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.  Знать историю развития ГТО. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания  В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |
| **Лёгкая атлетика** |  |
| Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Метания малого мяча | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| Знания о физической культуре  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Спортивные игры** |  |
| Знания о физической культуре  Баскетбол  Футбол  Волейбол | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3**  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки  Рефераты и проекты | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;  в конце 5 класса готовить проект |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (68 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** |  |
| **История физической культуры** |  |
| История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,  Объясняют чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР). |
| Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.  Знать историю развития ГТО в СССР |
| **Физическая культура человека** |  |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений;  соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;  раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма |
| Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики |
| Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. | Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь;  соблюдать основные гигиенические правила. |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;  заполнять дневник самоконтроля. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |
| **Лёгкая атлетика** |  |
| Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Метания малого мяча | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| Знания о физической культуре  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Спортивные игры** |  |
| Знания о физической культуре  Баскетбол  Футбол  Волейбол | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **В процессе урока** |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки  Рефераты и проекты | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;  в конце 6 класса готовить проект |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 7-8 класса с определением основных видов учебной деятельности (68 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** |  |
| **История физической культуры** | **В процессе урока** |
| Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Наши соотечественники олимпийские чемпионы. | Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;  Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России. |
| Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»  Знать историю развития ГТО в СССР. |
| **Физическая культура человека** | **В процессе урока** |
| Режим дня и его основное содержание.  Индивидуальные комплексы адаптативной и корригирующей физической культуры.  Зрение. Гимнастика для глаз. | Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня  Составлять личный план физического самовоспитания.  Выполнять упражнения для различных групп мышц. |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. | Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила. |
| Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;  Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки;  знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;  в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |
| **Лёгкая атлетика** |  |
| Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Метания малого мяча | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| Знания о физической культуре  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка | **В процессе урока**  Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Спортивные игры** |  |
| Знания о физической культуре  Баскетбол | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями  История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.  Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»  Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.  Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Закаливание организма.  Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах  Совершенствование физических способностей  Адаптивная физическая культура  Профессионально-прикладная физическая подготовка  Знания о физической культуре  Спринтерский бег, кросс  Прыжки в длину  Прыжки в высоту  Метания мяча в цель и на дальность  Знания о физической культуре  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей  Строевые упражнения  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без  Знания о физической культуре  Баскетбол  Футбол  Волейбол  Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,  Выполнение функциональных проб Рефераты и проекты |
| **Раздел 3 Способы двигательной(физкультурной) деятельности** **в процессе урока** | Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки  Рефераты и проекты |
|  | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;ответить на тест, в конце 7 класса готовить проект |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** |  |
| **История физической культуры** | **В процессе урока** |
|  | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |
| **Физическая культура человека** | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России  Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»  Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** | В процессе урока. Самонаблюдение и самоконтроль  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений |
| **Лёгкая атлетика** | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;  руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;  раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям |
| **Гимнастика с основами акробатики** | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью  Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
|  |  |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности ( 67 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** |  |
| **История физической культуры** | **В процессе урока** |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России  Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»  Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| **Физическая культура человека** | **В процессе урока** |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;  руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;  раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям |
| Самонаблюдение и самоконтроль  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью  Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Закаливание организма.приемы массажа и оздоровительное значение бани | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;  использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений  определять дозировку температурных режимов для закаливающихся процедур;  характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья |
| Адаптивная физическая культура  Профессионально-прикладная физическая подготовка | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе  Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. Применять прикладно- ориентированные упражнения. |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |
| **Лёгкая атлетика** | **В процессе урока** |
| Знания о физической культуре  Спринтерский бег,кросс  Прыжки в длину  Прыжки в высоту  Метания мяча в цель и на дальность | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| Знания о физической культуре  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей  Строевые упражнения  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.  запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий  составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений;использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; |
| **Спортивные игры** |  |
| Знания о физической культуре  Баскетбол  Футбол  Волейбол | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **В процессе урока** |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,  Выполнение функциональных проб  Рефераты и проекты | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;оценивать свои физические качества по приведенным показателям.  Измерять состояние организма с помощью функциональных проб.  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;ответить на тест, в конце 9 класса готовить проект. |

**8 .ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 5 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | | **4**  **четверть** | | |
| 1 | Основы знаний |  | **В процессе урока** | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | 12 |  |  |  | |  | 14 | |
| 3 | Спортивные игры | 34 |  | 4 | 16 |  | 14 |  | |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 |  | |  | 6 | | 2 | | |
|  | **Всего часов:** | **68** | **16** | | **16** | **20** | | **16** | | |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 6 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | | | | 4  четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | 12 |  |  |  | |  | 14 | | | |
| 3 | Спортивные игры | 34 |  | 4 | 16 |  | 14 | | |  |  | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 |  | |  | 6 | | 2 | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  | | |  | | |
|  | **Всего часов:** | **68** | **16** | | **16** | **20** | | **16** | | | | |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 7 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | | | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | | **4**  **четверть** | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | 12 |  |  | |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 33 |  | 4 | 16 | |  | 11 |  | 2 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 |  | |  | | 9 | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Всего часов:** | **68** | **16** | | **16** | | **20** | | **16** | |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 8 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | | | **4**  **четверть** | | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | 12 |  |  |  | | |  | | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 33 |  | 4 | 16 |  | 11 |  | | 2 | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 |  | |  | 9 | | |  | | |
|  | **Всего часов:** | **68** | **16** | | **16** | **20** | | | **16** | | |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | | | | **4**  **четверть** |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | 12 |  |  |  | |  | 14 | |
| 3 | Спортивные игры | 32 |  | 4 | 16 |  | 12 |  | |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 |  | |  | 8 | | | |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | | |  |
|  | Всего часов: | 66 | 16 | | 16 | 20 | | | | 14 |

**9. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

* укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать, раскрывать, объяснять:**

• роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;

• связь между спортом и военной деятельностью;

• краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;

• олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;

• значение физического воспитания для современного человека;

• принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;

• технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);

• способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;

• способы регулирования физической нагрузки;

• способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;

• признаки крепкого здоровья, правильной осанки;

• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;

• основные меры профилактики травматизма;

• приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;

• правила закаливания организма и основные способы массажа;

• способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;

• значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

**уметь:**

• выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

• выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;

• выполнять упражнения физкультминуток;

• выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;

• составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;

• выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;

• выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);

• выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;

• оказывать доврачебную помощь при травмах;

• оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;

• оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;

• пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;

• организовывать досуг средствами физической культуры;

• организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

**10.Контрольно-измерительные материалы**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет

**11.Контроль уровня обученности**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**12.Критерии оценивания подготовленности учащихся**

**по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью про верки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**13. Материально-техническое обеспечение учебного процесса**

| **Наименование объектов и средств**  **материально-технического обеспечения** | **Примечания** |
| --- | --- |
| **Учебно-практическое оборудование и учебно - лаболаторное оборудование** | |
| Щит баскетбольный игровой | Количество оборудование из расчета на один спортивный зал  Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Щит баскетбольный тренировочный |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейки гимнастические |
| Стойки волейбольные |
| Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола |
| Перекладина гимнастическая  пристенная |
| Канат для лазанья |
| Обручи гимнастические | Комплект из расчета на каждого учащегося |
| Комплект матов гимнастических | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Перекладина навесная универсальная | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Набор для подвижных игр | Один комплект |
| Аптечка медицинская | Один комплект |
| Стол для настольного тенниса | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Комплект для настольного тенниса | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Мячи футбольные | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Мячи баскетбольные |
| Мячи волейбольные |
| Сетка волейбольная | Один комплект |
| Спортивный зал игровой (гимнастический) | Раздевалки для мальчиков и девочек |
| Кабинет учителя | Стол ,стулья, шкафы |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи |
| Легкоатлетическая дорожка |  |
| Сектор для прыжков в длину |  |
| Игровое поле для футбола  (мини-футбола) |  |
| Гимнастический городок |  |
| Полоса препятствий |  |

**14. Литература**

1.Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 8-9 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.:Просвещение,2015 -190с.

2.Положения об организации деятельности «МБОУ Рыновская ООШ по составлению и утверждению рабочих учебных программ»

3.Примерная образовательная программа основного общего образования

4. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2021.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2015. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9

1. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2020. – 239 с. ISBN 978-5-09-028319-9, 5-09-015631-X, 978-5-09-029648-9, 978-5-09-022266-2, 978-5-09-025090-0, 978-5-0902-3998-1, 978-5-09-023998-1, 978-5-09-032118-1

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : /под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2019. – 256 с. ISBN 978-5-09-020922-9, 978-5-09-016730-7, 5-09-015676-X, 978-5-09-032034-4,

8. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2015. – 142 с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1

9. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.

- Москва: Просвещение, 2016. – 190 с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4

|  |
| --- |
|  |

**Электронные ресурсы**

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : <http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo>, свободный. – загл. С экрана. – Яз.рус.
2. Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ : правовая навигационная система. – Электрон.дан. – М. : Кодексы и законы РФ, 2011. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз.рус.
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование : федеральный портал. – Электрон.дан. – М.: Российское образование, 2011. – Режим доступа:[http://www.edu.ru/index.php?page\_id =5&topic\_id=5&sid =11024](http://www.edu.ru/index.php?page_id%20=5&topic_id=5&sid%20=11024), свободный. – Загл. с экрана. – Яз.рус.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование тем** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Домашнее задание** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 1 | Т/Б на уроках л/атлетики.  Обучение технике бега с низкого старта. | Низкий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоро­стных качеств. | 1 | 2.09 | Комплекс №1 |
| 2 | 2 | Учёт техники бега с низкого старта. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье | 1 | 7.09 | Комплекс №1 |
| 3 | 3 | Бег на короткие дистанции. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | 1 | 9.09 | Комплекс №1 |
| 4 | 4 | Техника прыжков в длину с разбега. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. | 1 | 14.09 | Комплекс №1 |
| 5 | 5 | Техника прыжков в длину с разбега. | Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в гори­зонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 16.09 | Комплекс №1 |
| 6 | 6 | Обучение технике метания мяча. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качествэ. | 1 | 21.09 | Комплекс №1 |
| 7 | 7 | Техника метания мяча. | ПРыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 23.09 | Комплекс №1 |
| 8 | 8 | Бег на короткие дистанции. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 28.09 | Комплекс №1 |
| 9 | 9 | Контроль бега на короткие дистанции. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | 1 | 30.09 | Комплекс №1 |
| 10 | 10 | Техника прыжков в длину с разбега. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 5.10 | Комплекс №1 |
| 11 | 11 | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 7.10 | Комплекс №1 |
| 12 | 12 | Техника метания мяча. | Метание малого мяча в гори­зонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 12.10 | Комплекс №1 |
| 13 | 13 | Контроль техники метания мяча. | Метание малого мяча в гори­зонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 14.10 | Комплекс №1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | 14 | Техника безопасности на уроках по футболу | Бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 19.10 | Комплекс №1 |
| 15 | 15 | Техника передачи и ловли мяча | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. | 1 | 21.10 | Комплекс №1 |
| 16 | 16 | Техника ведения мяча. | Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. | 1 | 26.10 | Комплекс №1 |
| 17 | 17 | Волейбол Стойка игрока. | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. ТБ | 1 | 28.10 | Комплекс №2 |
| 18 | 18 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 9.11 | Комплекс №1 |
| 19 | 19 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 11.11 | Комплекс №2 |
| 20 | 20 | Техника вы­полнения стойки и передвижений | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 16.11 | Комплекс №2 |
| 21 | 21 | Волейбол Передача двумя руками сверху | Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Под­вижные игры с элементами волейбола. | 1 | 18.11 | Комплекс №2 |
| 22 | 22 | Волейбол Передача двумя руками сверху | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Под­вижные игры с элементами волейбола | 1 | 23.11 | Комплекс №2 |
| 23 | 23 | Волейбол. Передача и приём мяча | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты с передачей мяча. | 1 | 25.11 | Комплекс №2 |
| 24 | 24 | Техника пе­редачи мяча двумя руками сверху | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. | 1 | 30.11 | Комплекс №2 |
| 25 | 25 | Прием мяча снизу двумя руками над собой | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 2.12 | Комплекс №2 |
| 26 | 26 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 7.12 | Комплекс №2 |
| 27 | 27 | Техника приема мяча снизу двумя руками | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 9.12 | Комплекс №2 |
| 28 | 28 | Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 14.12 | Комплекс №2 |
| 29 | 29 | Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 16.12 | Комплекс №2 |
| 30 | 30 | Техника вы­полнения нижней прямой подачи | Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 21.12 | Комплекс №2 |
| 31 | 31  32 | Волейбол. Учебная игра | Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | 23.12  28.12 |  |
| 32 | 33 | Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 11.01 | Комплекс №3 |
| 33 | 34 | Техника владения мячом. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 13.01 | Комплекс №3 |
| 34 | 35 | Стойка и передвижения игрока. | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терми­нология баскетбола | 1 | 18.01 | Комплекс №3 |
| 35 | 36 | Техника стойки и передвиже­ния игрока | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 | 20.01 | Комплекс №3 |
| 36 | 37 | Ведение мяча в движении шагом. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | 25.01 | Комплекс №3 |
| 37 | 38 | Техника ве­дения мяча на месте | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 27.01 | Комплекс №3 |
| 38 | 39 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 | 1.02 | Комплекс №3 |
| 39 | 40 | Техника ведения мяча с изменением направления | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | 3.02 | Комплекс №3 |
| 40 | 41 | Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в дви­жении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | 8.02 | Комплекс №3 |
| 41 | 42 | Техника броска снизу в движении | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | 10.02 | Комплекс №3 |
| 42 | 43 | Вырывание и выбивание мяча. | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 | 15.02 | Комплекс №3 |
| 43 | 44 | Нападение быстрым про­рывом. | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | 17.02 | Комплекс №3 |
| 44 | 45 | Бросок двумя руками от головы в движении. | Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 | 22.02 | Комплекс №3 |
| 45 | 46 | Взаимодействие двух игроков. | Нападение быстрым прорывом.  Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | 24.02 | Комплекс №3 |
| 46 | 47 | Висы. строевые упражнения Инструктаж по ТБ | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. | 1 | 1.03 | Комплекс №3 |
| 47 | 48 | Смешанные висы. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | 1 | 3.03 | Комплекс №3 |
| 48 | 49 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. | Соскок прогнувшись  Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей | 1 | 10.03 | Комплекс №3 |
| 49 | 50 | Прыжок ноги врозь | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей | 1 | 15.03 | Комплекс №3 |
| 50 | 51 | Акробатика. Строевой шаг. Кувырок вперед. | Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координацион­ных способностей | 1 | 17.03 | Комплекс №3 |
| 51 | 52 | Кувырок вперед и назад. | Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | 22.03 | Комплекс №3 |
| 52 | 53 | Акробатика Стойка на лопатках | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | 5.04 | Комплекс №4 |
| 53 | 54 | Техника кувырка вперед и на­зад, стойки на лопатках | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | 7.04 | Комплекс №4 |
| 54 | 55 | Бег по пересеченной местности | Скелет, осанка и здоровье. Значение физкультуры для укрепления мышц.  Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | 12.04 | Комплекс №4 |
| 55 | 56 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | 1 | 14.04 | Комплекс №4 |
| 56 | 57 | Равномерный бег 15 м.  Бег в гору. | Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | 19.04 | Комплекс №4 |
| 57 | 58 | Бег 2 км без учета времени | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | 1 | 21.04 | Комплекс №4 |
| 58 | 59 | Бег на средние дистанции. | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | 26.04 | Комплекс №4 |
| 59 | 60  61 | Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки. | Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 2 | 28.04  5.05 | Комплекс №4 |
| 60 | 62 | Прыжок в высоту, метание малого мяча | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания( подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 10.05 | Комплекс №4 |
| 61 | 63 | Оценка техники прыжка в высоту | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Физическая культура и олимпийское движение. | 1 | 12.05 | Комплекс №4 |
| 62 | 64 | Прыжок в длину, метание м. мяча | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в гори­зонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 17.05 | Комплекс №4 |
| 63 | 65 | Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. | Метание мяча в гори­зонтальную цель.  Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в гори­зонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 19.05 | Комплекс №4 |
| 64 | 66 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные 1беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 24.05 | Комплекс №4 |
| 65 | 67 | Техника метания мяча в цель | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 26.05 | Комплекс №4 |
| 66 | 68 | Итоговый урок | Тест на закреплением полученных знаний – «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма» | 1 | 31.05 | Комплекс №4 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Домашнее задание** |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | |  |  |  |
| 1 | ТБ на уроках л/атлетики. | Эстафеты с элементами л/атлетики.  Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 1 | 2.09 | Комплекс №1 |
| 2 | Бег с ускорением 30 м.-60м | Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1 | 7.09 | Комплекс №1 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | 1 | 9.09 | Комплекс №1 |
| 4 | Бег с низкого старта. Метание мяча. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 14.09 | Комплекс №1 |
| 5 | Метание мяча. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры | 1 | 16.09 | Комплекс №1 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | 1 | 21.09 | Комплекс №1 |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 1 | 23.09 | Комплекс №1 |
| 8 | Развитие выносливости. | Бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | 1 | 28.09 | Комплекс №1 |
| 9 | Метание мяча. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | 1 | 30.09 | Комплекс №1 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | 1 | 5.10 | Комплекс №1 |
| 11 | Подвижные игры с элементами л/атл. | Бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | 1 | 7.10 | Комплекс №1 |
| 12 | Бег на короткие дистанции. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. | 1 | 12.10 | Комплекс №1 |
| 13 | ТБ на уроках по спортивным играм. | Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. | 1 | 14.10 | Комплекс №1 |
| 14 | Броски мяча с различных дистанций. | . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в гандбол. | 1 | 19.10 | Комплекс №1 |
| 15 | Штрафные броски. | Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 21.10 | Комплекс №1 |
| 16 | Ловля и передача мяча различным способом. |  | 1 | 26.10 | Комплекс №1 |
| 17 | Футбол: стойки и перемещения | Бег лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 28.10 | Комплекс №2 |
| 18 | Футбол: удары по неподвижному мячу | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. | 1 | 9.11 | Комплекс №2 |
| 19 | Футбол: удары по катящемуся мячу. | Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол | 1 | 11.11 | Комплекс №2 |
| 20 | Футбол. Учебная игра. | Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам. Игра вратаря. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. | 1 | 16.11 | Комплекс №2 |
| 21 | Волейбол: стойки и передвижение игрока  Т Б | Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 18.11 | Комплекс №2 |
| 22 | Волейбол: передача мяча сверху | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Фи­зическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни | 1 | 23.11 | Комплекс №2 |
| 23 | Волейбол: передача и приём мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | 25.11 | Комплекс №2 |
| 24 | Волейбол: передача и приём мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | 30.11 | Комплекс №2 |
| 25 | Волейбол: передача и приём мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | 02.12 | Комплекс №2 |
| 26 | Волейбол: передача и приём мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | 07.12 | Комплекс №2 |
| 27 | Техника передачи мяча сверху в волейболе | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 9.12 | Комплекс №2 |
| 28 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 14.12 | Комплекс №2 |
| 29 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 16.12 | Комплекс №2 |
| 30 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 21.12 | Комплекс №2 |
| 31  32 | Волейбол: техника приёма мяча снизу | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 | 23.12  28.12 | Комплекс №2 |
| 33 | Баскетбол. Стойка и передвижение игрока Т.Б | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | 1 | 11.01 | Комплекс №3 |
| 34 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Терминология тактики нападения и защиты в спортивных играх. | 1 | 13.01 | Комплекс №3 |
| 35 | Техника ведения мяча с измене­нием направления и высоты отскока | 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 ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | 1 | 18.01 | Комплекс №3 |
| 36 | Передача мяча двумя руками | 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 ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | 1 | 20.01 | Комплекс №3 |
| 37 | Передача мяча двумя руками  Терминология баскетбола | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. | 1 | 25.01 | Комплекс №3 |
| 38 | Баскетбол: броски и передачи мяча | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | 1 | 27.01 | Комплекс №3 |
| 39 | Баскетбол: техники броска мяча | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способ­ностей. Терминология баскетбола | 1 | 01.02 | Комплекс №3 |
| 40 | Сочетание приемов ведение, передача, бросок | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | 1 | 03.02 | Комплекс №3 |
| 41 | Сочетание приемов ведение, передача, бросок | 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. | 1 | 8.02 | Комплекс №3 |
| 42 | Позиционное нападение | 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. | 1 | 10.02 | Комплекс №3 |
| 43 | Позиционное нападение. | 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 | 1 | 15.02 | Комплекс №3 |
| 44 | Техники броска одной рукой от плеча после остановки | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | 1 | 17.02 | Комплекс №3 |
| 45 | Передачи мяча в тройках в движении. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | 1 | 22.02 | Комплекс №3 |
| 46 | Позиционное нападение | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым проры­вом 2x1. Развитие координационых способностей. | 1 | 24.02 | Комплекс №3 |
| 47 | ТБ на уроках гимнастики. Висы: техника выполнения. Строевые упражнения | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 | 1.03 | Комплекс №3 |
| 48 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 3.03 | Комплекс №3 |
| 49 | Опорный прыжок: техника выполнения. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 10.03 | Комплекс №3 |
| 50 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | 1 | 15.03 | Комплекс №3 |
| 51 | Два кувырка вперед слитно, лазание | Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 1 | 17.03 | Комплекс №3 |
| 52 | Акробатика, лазание | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.комбинация из разученных приёмов. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 1 | 22.03 | Комплекс №3 |
| 53 | Лазание по канату: техника выполнения | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.комбинация из разученных приёмов. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 1 | 5.03 | Комплекс №4 |
| 54 | Акробатика: техника выполнения кувырков | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | 1 | 7.04 | Комплекс №4 |
| 55 | Кроссовая подготовка  Бег по пересеченной местности | Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | 1 | 12.04 | Комплекс №4 |
| 56 | Равномерный бег по пересечённой местности. | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 | 14.04 | Комплекс №4 |
| 57 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт 15-30 м, стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге, тестирование физической подготовленности. | 1 | 19.04 | Комплекс №4 |
| 58 | Бег с ускорением, встречная эстафета. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 1 | 21.04 | Комплекс №4 |
| 59 | Бег 60 м (мин) на результат. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | 1 | 26.04 | Комплекс №4 |
| 60 | Прыжок в высоту, метание малого мяча | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Принципы создания спортивных площадок и сооружений. | 1 | 28.04 | Комплекс №4 |
| 61 | Прыжок в высоту способом «перешагивания», переход через планку | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча | 1 | 5.05 | Комплекс №4 |
| 62 | Прыжок в высоту, приземление.Техника метания мяча на результат. | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 10.04 | Комплекс №4 |
| 63 | Техника прыжка в высоту | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 12.05 | Комплекс №4 |
| 64 | Прыжок в высоту, метание малого мяча | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 17.05 | Комплекс №4 |
| 65 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | 1 | 19.05 | Комплекс №4 |
| 66 | Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземление. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | 1 | 24.05 | Комплекс №4 |
| 67 | Прыжок в длину (норматив), метание малого мяча | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | 1 | 26.05 | Комплекс №4 |
| 68 | Итоговое занятие | Контрольные зачёты | 1 | 31.05 | Комплекс №4 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование тем** | **Содержание урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Примечания** |
| 1 | ТБ л/атлетики. | Развитие выносливости. Подвижные игры | 1 | 2.09 | Комплекс 1 |
| 2 | Эстафеты с элементами л/атлетики |  | 1 | 7.09 | Комплекс 1 |
| 3 | Бег с низкого старта. | Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в | 1 | 9.09 | Комплекс 1 |
| 4 | Бег с ускорением 60 м. | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 14.09 | Комплекс 1 |
| 5 | Закрепление техники метания мяча |  | 1 | 16.09 | Комплекс 1 |
| 6 | Развитие выносливости. Подвижные игры |  | 1 | 21.09 | Комплекс 1 |
| 7 | Метание мяча. Развитие выносливости |  | 1 | 23.09 | Комплекс 1 |
| 8 | Бег с низкого старта. | Развитие скоростно-силовых  качеств | 1 | 28.09 | Комплекс 1 |
| 9 | Бег на короткие дистанции. |  | 1 | 30.09 | Комплекс 1 |
| 10 | Контроль бега на короткие дистанции. |  | 1 | 5.10 | Комплекс 1 |
| 11 | Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |  | 1 | 7.10 | Комплекс 1 |
| 12 | ТБ по баскетболу. | Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра. | 1 | 12.10 | Комплекс 1 |
| 13 | Броски мяча с различных дистанций |  | 1 | 14.10 | Комплекс 1 |
| 14 | Ведение мяча в разных стойках. | Штрафные броски. | 1 | 19.10 | Комплекс 1 |
| 15  16 | Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Стойка игрока, перемещения, | Эстафета | 1 | 21.10  26.10 | Комплекс 1 |
| 17 | Футбол. Правила ТБ. Стойки игрока; | перемещения, остановки, повороты. | 1 | 28.10 | Комплекс № 2 |
| 18 | Учебная игра в футбол. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | 9.11 | Комплекс № 2 |
| 19 | Перехват мяча. | Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | 11.11 | Комплекс № 2 |
| 20 | Правила ТБ при игре волейбол. Судейство. | Стойки игрока. | 1 | 16.11 | Комплекс № 2 |
| 21 | Перемещения в стойке приставными шагами | Выполнение заданий учителя. | 1 | 18.11 | Комплекс № 2 |
| 22 | Ходьба, бег | Выполнение заданий учителя. | 1 | 23.11 | Комплекс № 2 |
| 23 | Игра по упрощенным правилам. | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 1 | 25.11 | Комплекс № 2 |
| 24 | Передача мяча сверху двумя руками | на месте  и после перемещения вперед. | 1 | 30.11 | Комплекс № 2 |
| 25 | Передачи мяча над собой и через сетку. |  | 1 | 2.12 | Комплекс № 2 |
| 26 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  | 1 | 7.12 | Комплекс № 2 |
| 27 | Комбинации из разученных элементов в парах |  | 1 | 9.12 | Комплекс № 2 |
| 28 | Прямой нападающий удар | после подбрасывания мяча партнером | 1 | 14.12 | Комплекс № 2 |
| 29 | Круговая тренировка | двухсторонние игры длительностью до 12 мин. | 1 | 16.12 | Комплекс № 2 |
| 30 | Круговая тренировка | двухсторонние игры | 1 | 21.12 | Комплекс № 2 |
| 31 | Тактика свободного нападения. |  | 1 | 23.12 | Комплекс № 2 |
| 32 | Правила ТБ. Судейство, терминология баскетбола. | Ответственность несовершеннолетних. | 1 | 28.12 | Комплекс № 3 |
| 33 | Стойка и передвижение игрока. |  | 1 | 11.01 | Комплекс № 3 |
| 34 | Перехват мяча |  | 1 | 13.01 | Комплекс № 3 |
| 35 | Ловля и передача мяча двумя руками | Передача и ловля мяча от груди и одной рукой от плеча на месте. | 1 | 18.01 | Комплекс № 3 |
| 36 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника | Ведение с пассивным сопротивлением защитника неведущей рукой. | 1 | 20.01 | Комплекс № 3 |
| 37 | Стойка и передвижение игрока |  | 1 | 25.01 | Комплекс № 3 |
| 38 | Ведение мяча в движении. |  | 1 | 27.01 | Комплекс № 3 |
| 39 | Броски одной и двумя руками с места | Движении со сменой мест. | 1 | 1.02 | Комплекс № 3 |
| 40 | Бросок двумя руками от головы после остановки. | В движении с пассивным противодействием. Max. расст. до корзины 4,80м в прыжке | 1 | 3.02 | Комплекс № 3 |
| 41 | Передачи мяча в тройках | Перехват мяча. | 1 | 8.02 | Комплекс № 3 |
| 42 | Передачи мяча в тройках в движении Нападение быстрым прорывом 2:1. Игра по правилам мини-баскетбола. | Со сменой мест.  Перехват мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 | 10.02 | Комплекс № 3 |
| 43 | ТБ на уроках гимнастики. | Выполнение команд «Полоборота направо, налево! | 1 | 15.02 | Комплекс № 3 |
| 44 | Развитие силовых способностей. | Анатомо-физиологические особенности че­ловека в подростковом возрасте. | 1 | 17.02 | Комплекс № 3 |
| 45 | Прикладные упражнения | Упражнения в равновесии | 1 | 22.02 | Комплекс № 3 |
| 46 | Упражнения на гимнастической скамейке и стенке | Выполнение комбинаций | 1 | 24.02 | Комплекс № 3 |
| 47 | Прыжки через козла | м- прыжок согнув ноги, д – прыжок ноги врозь (козел в ширину) | 1 | 1.03 | Комплекс № 3 |
| 48 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | выполнение комбинаций. ОРУ с предметами. | 1 | 3.03 |  |
| 49 | Лазание по канату. | ОРУ без предметов. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | 10.03 |  |
| 50 | Эстафеты и игры | с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | 15.03 | Комплекс № 4 |
| 51 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 15 минут. | Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. | 1 | 17.03 | Комплекс № 4 |
| 52 | Бег на 1500 м. Эстафеты. |  | 1 | 22.03 | Комплекс № 4 |
| 53 | Тест: бег 1500м. Эстафеты. |  | 1 | 5.04 | Комплекс № 4 |
| 54 | Кросс до 15 мин. Финиширование. | Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. | 1 | 7.04 | Комплекс № 4 |
| 55 | Бег 60 м, | специальные беговые упражнения Тест: бег 60 м (мин). Прыжки в длину с места | 1 | 12.04 | Комплекс № 4 |
| 56 | Старты из различных положений. | ОРУ. Эстафеты. | 1 | 14.04 | Комплекс № 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт | 30 до 40 м, бег по дистанции 60 м. | 1 | 19.04 | Комплекс № 4 |
| 58 | Специальные беговые упражнения. | ОРУ. Эстафеты. | 1 | 21.04 | Комплекс № 4 |
| 59 | Бег 60 м, | Специальные беговые упражнения | 1 | 26.04 | Комплекс № 4 |
| 60 | Прыжки в длину с места.  Тест: бег 60 м (мин). |  | 1 | 28.04 | Комплекс № 4 |
| 61 | Челночный бег 3 по 10 м. | Специальные беговые упражнения. | 1 | 5.05 | Комплекс № 4 |
| 62 | Метание мяча | в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 10.05 | Комплекс № 4 |
| 63 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | ОРУ | 1 | 12.05 | Комплекс № 4 |
| 64  65 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»,  5-7 шагов  Прыжок в высоту с 5-7 шагов | ОРУ.  ОРУ | 1  1 | 17.05  19.05 | Комплекс № 4 |
| 66 | Метание на дальность. | мяча с 4-5 шагов ОРУ. | 1 | 24.05 |  |
| 67 | Прыжок в длину с разбега |  | 1 | 26.05 |  |
| 68 | Итоговый урок | Контрольные зачёты | 1 | 31.05 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Наименование тем** | | **Содержание урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Примечания** |
| 1 | | ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. | | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 2.09 | Комплекс №1 |
| 2 | | Метание мяча. Развитие силовых качеств | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 7.09 | Комплекс №1 |
| 3 | | Прыжки в длину с разбега. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 9.09 | Комплекс №1 |
| 4 | | Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 14.09 | Комплекс №1 |
| 5 | | Метание мяча. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 16.09 | Комплекс №1 |
| 6 | | Развитие выносливости. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 21.09 | Комплекс №1 |
| 7 | | Старт и стартовый разгон. Эстафеты | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 23.09 | Комплекс №1 |
| 8 | | Контроль бега на короткие дистанции. | |  | 1 | 28.09 | Комплекс №1 |
| 9 | | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 30.09 | Комплекс №1 |
| 10 | | Контроль бега на выносливость | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 5.10 | Комплекс №1 |
| 11 | | Контроль техники метания мяча | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 7.10 | Комплекс №1 |
| 12 | | Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие силовых качеств. | | Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 12.10 | Комплекс №1 |
| 13 | | ТБ на уроках по баскетболу. Учебная 2-х сторонняя игра. | | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 14.10 | Комплекс №1 |
| 14 | | Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1 | 19.10 | Комплекс №1  Комплекс №1 |
| 15 | | Ведение мяча в разных стойках. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1 | 21.10 | Комплекс №1 |
| 16 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 26.10 | Комплекс №1 |
| 17 | | Футбол Стойки и перемещения футболиста | | Бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам | 1 | 28.10 | Комплекс №2 |
| 18 | | Удары по катящемуся мячу | | Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол | 1 | 9.11 | Комплекс №2 |
| 19 | | Футбол. Позиционное нападение. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. . Игра в футбол Правила игры и соревнований по спортивным играм. | 1 | 11.11 | Комплекс №2 |
| 20 | | Оценка технико-тактических действий | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол. Правила игры и соревнований. | 1 | 16.11 | Комплекс №2 |
| 21 | | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. | | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | 18.11 | Комплекс №2 |
| 22 | | Комбинации из разученных перемещений. | | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | 23.11 | Комплекс №2 |
| 23 | | Техника передачи мяча над собой | | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | 25.11 | Комплекс №2 |
| 24 | | Верхняя передача в парах через сетку. | | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 30.11 | Комплекс №2 |
| 25 | | Нижняя прямая подача, прием подачи. | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 2.12 | Комплекс №2 |
| 26 | | Техника передачи в тройках после перемещения | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам | 1 | 7.12 | Комплекс №2 |
| 27 | | Нападающий удар. | | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | 9.12 | Комплекс №2 |
| 28 | | Тактика свободного нападения | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 14.12 | Комплекс №2 |
| 29 | | Техника нападающего удара | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 16.12 | Комплекс №2 |
| 30  31 | | Игра по упрощенным правилам. | | волейбол | 2 | 21.12  23.12 | Комплекс №2  Комплекс №2 |
| 32 | | Баскетбол. Инструктаж  по ТБ | | | 1 | 28.12 |  |
| 33 | | Баскетбол. Ведение мяча | Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Психическое и физическое здоровье.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 | 11.01 | Комплекс №3 |
| 34 | | Ведение мяча с сопротивлением. | Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 13.01 | Комплекс №3 |
| 35 | | Техника передачи мяча разными способами | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 18.01 | Комплекс №3 |
| 36 | | Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2x2,3x3,4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 20.01 | Комплекс №3 |
| 37 | | Бросок одной рукой от плеча в движении. | Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2x2,3x3,4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль | 1 | 25.01 | Комплекс №3 |
| 38 | | Штрафной бросок. | Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x3,4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | 27. 01 | Комплекс №3 |
| 39 | | Техника выполнения штрафного броска . | Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 | 1.02 | Комплекс №3 |
| 40 | | Сочетание приемов ведения, пере­дачи, бросков. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 | 3.02 | Комплекс №3 |
| 41 | | Позиционное нападение со сменой мест. | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 | 8.02 | Комплекс №3 |
| 42 | | Ведение мяча с сопротивлением. | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 10.02 | Комплекс №3 |
| 43 | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 15.02 | Комплекс №3 |
| 44 | | Правила ТБ на уроках гимнастики. | Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий.  Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 | 17.02 | Комплекс №3 |
| 45 | | Висы. Строевые упражнения |  | 1 | 22.02 | Комплекс №3 |
| 46 | | Подтягивание в висе. Комбинации | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 | 24.02 | Комплекс №3 |
| 47 | | Акробатика | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | 1 | 1.03 | Комплекс №3 |
| 48 | | Опорный прыжок. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.  Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 3.03 | Комплекс №3 |
| 49 | | Кувырок назад и вперед, | Длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | 1 | 10.03 | Комплекс №3 |
| 50 | | Акробатические упражнения. | Лазание по канату.Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | 1 | 15.03 | Комплекс №3 |
| 51 | | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ | Преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | 17.03 | Комплекс №4 |
| 52 | | Бег 17 минут. | Преодоление горизонтальных препятствий.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | 22.03 | Комплекс №4 |
| 53 | | Бег 20 минут. | Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | 5.04 | Комплекс №4 |
| 54 | | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат. | Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 7.04 | Комплекс №4 |
| 55 | | Спринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | 12.04 | Комплекс №4 |
| 56 | | Низкий старт. Бег по дистанции. | Финиширование.Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | 14.04 | Комплекс №4 |
| 57 | | Эстафетный бег | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных | 1 | 19.04 | Комплекс №4 |
| 58 | | Бег 60 м на результат. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | 21.04 | Комплекс №4 |
| 59 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 26.04 | Комплекс №4 |
| 60 | | Прыжок в высоту | Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. История олимпийского движения: традиции, правила, символика. | 1 | 28.04 | Комплекс №4 |
| 61 | | Техника прыжка в высоту | метание малого мяча Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 1 | 5.05 | Комплекс №4 |
| 62 | | Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. | 1 | 10.05 | Комплекс №4 |
| 63 | | Техника метания мяча | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта, приземление. Техника выполнения метание мяча с разбега. О РУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 12.05 | Комплекс №4 |
| 64 | | Прыжок в длину на результат. | Метание мяча с разбега. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». | 1 | 17.05 | Комплекс №4 |
| 65 | | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | 19.05 | Комплекс №4 |
| 66  67 | | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) | мин).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | 2 | 24.05  26.05 | Комплекс №4  Комплекс №4 |
| 68 | | Итоговый урок | Контрольные зачёты | 1 | 31.05 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **темы урока** | | | **Содержание урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Примечания** |
| 1 | ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. | | | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 2.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 3.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 3 | Прыжки в длину | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 9.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 4 | Метание мяча. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 10.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 5 | Развитие выносливости. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 16.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 6 | Контроль бега | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 17.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 7 | Метание мяча. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 23.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 24.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 9 | Эстафеты  . | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 30.09 | КОМПЛЕКС №1 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 1.10 | КОМПЛЕКС №1 |
| 11 | Бег с ускорением 100 м. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 7.10 | КОМПЛЕКС №1 |
| 12 | Развитие выносливости. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 8.09 |  |
| 13 | ТБ на уроках по баскетболу.. | | | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | 1 | 14.10 | КОМПЛЕКС №1 |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления | | | Строевые упражнения. . Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 | 15.10 | КОМПЛЕКС №1 |
| 15 | Штрафные броски. Учебная игра. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 | 21.10 | КОМПЛЕКС №1 |
| 16 | Ловля и передача мяча Броски мяча с различных дистанций. | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 | 22.10 | КОМПЛЕКС №1 |
| 17 | Футбол. | | Стойки и перемещения футболиста  бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам | | 1 | 28.10 | КОМПЛЕКС №2 |
| 18 | Удары по катящемуся мячу | | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол | | 1 | 29.10 | КОМПЛЕКС №2 |
| 19 | Удары по летящему мячу | | Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол | | 1 | 11.11 | КОМПЛЕКС №2 |
| 20 | Оценка технико-тактических действий | | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. | | 1 | 12.11 | КОМПЛЕКС №2 |
| 21 | ВолейболТБ на уроках.  Тактика нападений и защиты | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | 18.11 | КОМПЛЕКС №2 |
| 22 | Передача мяча сверху двумя руками | | в прыжке в парах.  Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | 1 | 19.11 | КОМПЛЕКС №2 |
| 23 | Оценка техники выполнения передачи мяча | | сверху двумя руками в прыжке в парах  Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | 1 | 25.11 | КОМПЛЕКС №2 |
| 24 | Нападающий удар | | при встречных передачах.  Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | | 1 | 26.11 | КОМПЛЕКС №2 |
| 25 | Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах | | 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-ю зону. Развитие координационных способностей | | 1 | 2.12 | КОМПЛЕКС №2 |
| 26 | Нижняя прямая подача | | Прием мяча, отраженного сеткой.  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-ю зону. Развитие координационных способностей | | 1 | 3.12 | КОМПЛЕКС №2 |
| 27 | Волейбол Нижняя прямая подача, | | Прием мяча, отраженного сеткой.  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-ю зону. | | 1 | 9.12 | КОМПЛЕКС №2 |
| 28 | Нижняя прямая подача | | 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-ю зону. Развитие координационных способностей | | 1 | 10.12 | КОМПЛЕКС №2 |
| 29 | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | | 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-ю зону. Развитие координационных способностей | | 1 | 16.12 | КОМПЛЕКС №2 |
| 30 | Прием мяча снизу в группе. | | Учебная игра. Комбинации из передвижений 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-ю зону. Развитие координационных способностей | | 1 | 17.12 | КОМПЛЕКС №2 |
| 31-  32 | Учебная игра. | | Игра в нападение через 3-ю зону.Комбинации из передвижений 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-ю зону. Развитие координационных способностей | | 1  1 | 23.12  24.12 | КОМПЛЕКС №2 |
| 33 | Учебная игра. | | Игра в нападение через 3-ю зону.  Комбинации из передвижений 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-ю зону. Развитие координационных способностей | | 1 | 13.01 | КОМПЛЕКС №2 |
| 34 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ.  игра. | Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная | | | 1 | 14.01 | КОМПЛЕКС №3 |
| 35 | Бросок двумя руками от головы в прыжке | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | | | 1 | 20.01 | КОМПЛЕКС №3 |
| 36 | Оценка техники вы­полнения штрафного броска | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | | | 1 | 21.01 | КОМПЛЕКС №3 |
| 37 | Сочетание приемов передвижений | и остановок, приемов передач, ведения и бросков.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3\*3. Учебная игра | | | 1 | 27.01 | КОМПЛЕКС №3 |
| 38 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра. | | | 1 | 28.01 | КОМПЛЕКС №3 |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча | | В прыжке с сопротивлением.  Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3. Учебная игра. | | 1 | 3.02 | КОМПЛЕКС №3 |
| 40 | Оценка техники вы­полнения броска | | Од­ной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | | 1 | 4.02 | КОМПЛЕКС №3 |
| 41 | Взаимодействие трех игроков в нападении | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | | 1 | 10.02 | КОМПЛЕКС №3 |
| 42 | Учебная игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 | | 1 | 11.02 | КОМПЛЕКС №3 |
| 43 | Учебная игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 | | 1 | 17.02 | КОМПЛЕКС №3 |
| 44 | Учебная игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | | 1 | 18.02 | КОМПЛЕКС №3 |
| 45 | Учебная игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | | 1 | 24.02 | КОМПЛЕКС №3 |
| 46 | Инструктаж по ТБ Висы. Строевые упражнения | | ТБ Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | | 1 | 25.02 | КОМПЛЕКС №3 |
| 47 | Подъем переворотом | | силой (м), подъем переворотом махом (д).  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | | 1 | 3.03 | КОМПЛЕКС №3 |
| 48 | Подъем переворотом  . | | силой (м), подъем переворотом махом (д).  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | 1 | 4.03 | КОМПЛЕКС №3 |
| 49 | Подъем переворотом | | силой (м), подъем переворотом махом (д).  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | 1 | 10.03 | КОМПЛЕКС №3 |
| 50 | Висы. | | Оценка техники вы­полнения подъема переворотом. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | 1 | 11.03 | КОМПЛЕКС №3 |
| 51 | Висы. | | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | 1 | 17.03 | КОМПЛЕКС №3 |
| 52 | Опорный прыжок. | | Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | 18.03 | КОМПЛЕКС №3 |
| 53 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | | Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | | 1 | 1.04 | КОМПЛЕКС №3 |
| 54 | Бег по пересеченной местности.  . | | Инструктаж по ТБ.Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.  Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | 1 | 7.04 | КОМПЛЕКС №4 |
| 55 | Бег в равномерном темпе, | | Преодоление препятствий  Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных пре­пятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | 1 | 8.04 | КОМПЛЕКС №4 |
| 56 | Бег по пересеченной местности | | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | 1 | 14.04 | КОМПЛЕКС №4 |
| 57 | Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). | | Развитие выносливости | | 1 | 15.04 | КОМПЛЕКС №4 |
| 58 | Бег на средние дистанции | | Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | 1 | 21.04 | КОМПЛЕКС №4 |
| 59 | Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | 1 | 22.04 | КОМПЛЕКС №4 |
| 60 | Спринтер­ский бег, эстафетный бег. | | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | 1 | 28.04 | КОМПЛЕКС №4 |
| 61 | Низкий старт до 30 м. | | Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Значение массажа и самомассажа  Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | 1 | 29.04 | КОМПЛЕКС №4 |
| 62 | Низкий старт до 30 м. | | Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.  Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | | 1 | 5.05 | КОМПЛЕКС №4 |
| 63 | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | 1 | 6.05 | КОМПЛЕКС №4 |
| 64 | Бег 60 м на результат. | | Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | | 1 | 12.05 | КОМПЛЕКС №4 |
| 65 | Прыжок в высоту, | | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | 13.05 | КОМПЛЕКС №4 |
| 66 | Прыжок в высоту. | | Отталкивание. Переход планки. Приземление.  Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | 19.05 | КОМПЛЕКС №4 |
| 67 | Итоговый урок | | Сдача контрольных нормативов | | 1 | 20.05 | КОМПЛЕКС №4 |