

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Управление образования Администрации Хомутовского района Курской
области
МКОУ «Подовская средняя общеобразовательная школа» Хомутовского
района Курской области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МКОУ
«Подовская средняя общеобразовательная школа»
школа»
Протокол №6 от 25.05.2024 г.

Фетисова Т.Г. Фетисова Т.Г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1-48 директора МКОУ
«Подовская средняя общеобразовательная
школа»
от 27.05.2024 г.
Дерюгина Т.В. Дерюгина Т.В.

Рабочая программа
по физической культуре
9 класс
2024-2025 учебный год

Общее количество часов - 102

Любкин В.И., учитель, первая квалификационная категория

село Поды 2024 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью предмета «Физическая культура» является — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется тем, что учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

Общая характеристика учебного предмета

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион),
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета «Физическая культура»

Согласно учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 11 классе выделено 3 часа (102 часа в год).

В соответствии со стандартом основного общего образования в программе выделены две части: **базовая** - составляет 70 % (или 70 уроков), и **вариативная** 30 % (или 32 урока) от общего учебного времени

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	20
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	22
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	9
2.4.	Лёгкая атлетика	3

Структура и содержание учебной программы

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент

составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Формы организации и особенности реализации учебной программы.

С целью освоения содержания образования предусмотрены следующие формы организации учебного процесса:

- основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки, проектная деятельность).

Формы контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - 1-триместр (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, подтягивание; гимнастика: акробатические упражнения. 2- триместр(гимнастика: акробатические упражнения, лазание по канату, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика- прыжки в высоту с разбега, челночный бег, лыжная подготовка.3-триместр(спортивные игры- технические приёмы владения мячом, лёгкая атлетика- бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища.)
- итоговая аттестация:
- государственная (итоговая) аттестация в традиционной форме (10класс)
- итоговый годовой зачёт (10-11 классы)

Деятельность, по реализации содержания образовательной программы основной школы предполагает также:

- использование всех организационных форм физической культуры в школе (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями);

- индивидуализацию и дифференциацию учебных заданий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей занимающихся.

- проведение (до 50 %) уроков игровой направленности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты проявляются в следующих областях культуры:
В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

***Метапредметные результаты* проявляются в следующих областях культуры:**

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

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

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

Предметные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.

Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

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

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

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

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на

лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

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

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

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

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

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Примерная сетка часов на основные разделы учебной программы по четвертям для учащихся 9 класса

п/№	Вид программного материала	1	2	3	4
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	15	-	-	6/3
3	Спортивные игры	14	-	-	6/9
4	Гимнастика с элементами акробатики	-	19/3	-	-
5	Лыжная подготовка	-	-	21/9	-
	Всего часов:	29	22	30	24

- Через дробь написаны часы вариативной части программы.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 9 класс

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	Предметные результаты	Метапредметные УУД	Личностные результаты	Дата фактическая Дата про
			Понятия				
1	2	3	4	5	6	7	
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Старт с опорой на одну руку.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.	Старт.	Научиться старту с опорой на одну руку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых, осваивать её самостоятельно.	04.09.2024г
2	Стартовый разгон. Развитие выносливости.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	05.09.2024г
3	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	Как правильно выполнить на оценку технику старта	Старт..	Научиться старту с опорой на одну руку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять	06.09.2024г

					развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	характерные ошибки в процессе освоения.	
4	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками», «Салки - дай руку»	Высокий старт	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками», «Салки - дай руку»	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П – проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками», «Салки - дай руку»	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям , развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	11.09.2024г
5	Челночный бег	Развитие беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне»	Челночный бег	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне»	К – с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р – контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу П – выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях , умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	12.09.2024г
6	Бег 60 м. на результат.	Как правильно выполнить бег 60 м. на	Бег на короткую дистанцию.	Научиться Бег 60 м. на результат.	Р.: включать беговые упражнения в	Описывать технику выполнения беговых	1309.2024г

		результат.	Прыжок.		различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	
7	. Бег до 6 мин.	Как развить выносливость.	Выносливость. Бег.	Научиться развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений .	18.09.2024г
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	19.09.2024г
9	Эстафета с палочкой.	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Эстафета.	Научиться эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Описывать технику выполнения беговых упражнений	20.09.2024г

					вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
10	Развитие выносливости, бег до 8 мин.	. Как развить выносливость.	. Бег на выносливость.	Научиться бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.	25.09.2024г
11	Кроссовая подготовка.	Как выполнить бег на дистанции	. Бег на выносливость.	Научиться бегу на дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику бега на дистанции	26.09.2024г
12	Встречная эстафета с палочкой.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. .	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	27.09.2024г

					освоения бега на выносливость по дистанции.		
13	Метание мяча в даль	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча .	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.	02.10.2024г
14	КУ - бег 1500 м.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику бега на выносливость.	03.10.2024г
15	Встречная эстафета с палочкой.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	04.10.2024г

16	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		09.10.2024г
17	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		10.10.2024г
18	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	11.10.2024г
19	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощённым правилам	16.10.2024г

					со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		
20	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно	17.10.2024г.
21	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	18.10.2024г.
22	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	23.10.2024г
23	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать	Описывать технику игровых действий и приёмов волейбола	24.10.2024г

		передачи мяча сверху.		сверху.	со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
24	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	25.10.2024
25	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры	06.11.2024г
26	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	07.11.2024г

27	Совершенствование техники приема и передачи мяча. .	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	08.11.2024г
28	КУ – техника приема и передачи мяча в парах.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	13.11.2024г
29	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Повторение разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Гибкость	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям , развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	14.11.2024г
30	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема	Пресс	Знать правила проведения тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек., правила	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-	15.11.2024г

		туловища из положения лёжа за 30 сек., повторение подвижной игры «Перестрелка»		подвижной игры «Перестрелка»	задачами и условиями коммуникации Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., играть в подвижную игру «Перестрелка»	нравственной отзывчивости, другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и св	
31	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антивышибалы»	Подтягивание, отжимания	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	20.11.2024г
32	Кувырок вперёд	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперёд с места и с трёх шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Кувырок вперёд, группировка	Знать технику выполнения кувырка вперёд с места и с трёх шагов, правила подвижной игры «Удочка»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию П: выполнять кувырок		21.11.2024г

					вперёд с места и с трёх шагов, играть в подвижную игру «Удочка»		
33	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперёд как с места и с трёх шагов, так и с разбега и через препятствие проведение подвижной игры «Удочка»	Кувырок вперёд через препятствие	Знать как выполняется кувырок вперёд с места, с трёх шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции П: выполнять кувырок вперёд с места и с трёх шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	22.11.2024г
34	Кувырок назад	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперёд, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Кувырок назад	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперёд, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу П: уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперёд, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	27.11.2024г.
35	Висы Подвижные игры	Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Вис	Знать какие варианты висов существуют, как их выполняют, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	28.11.2024г.

					Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели П: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
36	Лазанье по гимнастической стенке	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	Лазанье по гимнастической стенке	Знать как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель П: лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в п/и «Ловля обезьян с мячом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	29.11.2024г.
37	Техника лазанья по канату в два приёма	Разминка со скакалками, лазанья по канату в два и три приёма, проведение подвижной игры «Будь осторожен»	Лазанье по канату	Знать технику лазанья по канату в два и три приёма, правила подвижной игры «Будь осторожен»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель П: залезать по канату в два и три приёма,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	04.12.2024г.

					играть в подвижную игру «Будь осторожен»	свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	
38	Упражнения на гимнастическом бревне Подвижные игры	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч»	Гимнастическое бревно	Знать какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу П: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в п/и «Салки и мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	05.12.2024г.
39	Техника опорного прыжка	Знакомство с опорным прыжком, подвижной игрой «Ловишка на хобах»	Опорный прыжок, гимнастический козёл	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хобах»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель П: выполнять опорный прыжок через козла, играть в п/и «Ловишки на хобах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	06.12.2024г.
40	Опорный прыжок	Повторение техники опорного прыжка и		Знать технику выполнения опорного прыжка, правила	К: с достаточной полнотой и точностью	Развитие мотивов учебной деятельности	11.12.2024г.

		подвижной игрой «Ловишка на хобах»		подвижной игры «Ловишка на хобах»	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого П: выполнять опорный прыжок через козла, играть в п/и «Ловишки на хобах»	и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	
41	КУ по опорному прыжку	Совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников	Контроль т/в опорного прыжка	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры	К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели П: выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать п/и и играть в неё	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	12.12.2024г.
42	Акробатика: стойка на лопатках.	Разучить «Мост» и стойку на лопатках.	«Мост» и стойку на лопатках	Освоить технику выполнения «Моста» и стойки на лопатках.	П: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Р: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	13.12.2024г.

					учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>К:</u> задавать вопросы;		
43	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.	Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа	Подтягивание	Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа	<u>Ц:</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Р:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>К:</u> задавать вопросы	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов	18.12.2024г.
44	Акробатика-кувырок	Разучить комплекс акробатических упражнений: кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-мост-перекат назад-кувырок назад-упор присев	Акробатическая комбинация	Разучить комплекс акробатических упражнений: кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-мост-перекат назад-кувырок, совершенствовать элементы	<u>К:</u> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения <u>Р:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели <u>П:</u> выполнять акробатическую комбинацию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	19.12.2024г.
45	Комплекс акробатических упражнений	Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-мост-перекат назад-кувырок		Совершенствовать комплекс акробатических упражнений: кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-мост-перекат назад-кувырок	<u>К:</u> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения <u>Р:</u> самостоятельно выделять и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	20.12.2024г.

		назад-упор присев		назад-упор присев	формулировать познавательные цели П: выполнять акробатическую комбинацию	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	
46	Тестирование вися на время	Проведение тестирования вися на время, разминки с гимнастическими палками, подвижной игры «Борьба за мяч»	Тестирование	Знать правила проведения тестирования вися на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: проходить тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	25.12.2024г.
47	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антивышибалы»	Подтягивание, отжимания	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	26.12.2024г.
48	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., повторение подвижной	Пресс	Знать правила проведения тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., правила подвижной игры «Перестрелка»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р: адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	27.12.2024г.

		игры «Перестрелка»			оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., играть в подвижную игру «Перестрелка»	людям , развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .	09.012025г
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	10.01.2025г.
51	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.						15.01.2025г.
52	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	16.01.2025г.

53	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Бесшажный одновременный ход.	бесшажному одновременному ходу.	активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	17.01.2025г.
54	Техника бесшажного одновременного хода .	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Бесшажный одновременный ход .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	22.01.2025г.
55	Техника бесшажного одновременного хода .						23.01.2025г.
56	Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	24.01.2025г.
57	Техника спусков. Дистанция 2 км.						29.01.2025г.
58	Подъем елочкой на склоне 45°	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45°	Подъем елочкой,	Научиться выполнять подъем елочкой	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения	Описывать технику передвижения на лыжах.	30.01.2025г.
59	Подъем елочкой на склоне 45°						31.01.2025г.

					на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
60	Торможение плугом.	Как правильно выполнять торможение плугом.	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	05.02.2025г.
61	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	06.02.2025г.
62.	КУ - техника подъема елочкой. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . . Как преодолеть дистанция 2,5 км.	, подъем елочкой.	Научиться выполнять подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	07.02.2025г.

					со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
63.	Спуск в средней стойке.	Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Техника спуск.	Научиться технике спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	12.02.2025г.
64.	Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	. 13.02.2025г.
65.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	14.02.2025г.

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
66.	Соревнования на дистанции. Д – 1,5км., М – 2,5км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	19.02.2025г.
67.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	20.02.2025г.
68.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	21.02.2025г.

					освоения техники передвижения на лыжах.		
69.	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 200 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	26.02.2025г.
	Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.						
70.	ТС и ТБ по разделу баскетбол.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.	27.02.2025г.
71.	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	28.02.2025г.

72.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	05.03.2025г.
73.	КУ – техника ведения мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	06.03.2025г.
74.	КУ – техника передачи мяча. .	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	07.03.2025г.
75.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	12.03.2025г.

					со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий		
76.	Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	13.03.2025г.
77.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	14.03.2025г.
78.	Строевая подготовка..	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки.	Строевая подготовка.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия со сверстниками	19.03.2025г.
79.	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	20.03.2025г.

					П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
80.	ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Осуществлять судейство и игры.	21.03.2025г.
81.	КУ комплекса ОФП.	Как правильно выполнить комплекс ОФП.	Комплекс ОФП.	Научиться выполнять комплекс ОФП	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	26.03.2025г.
82.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками	27.03.2025г.
83.	ТС и ТБ по разделу волейбол. . Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Организовывать совместные занятия волейболом со	28.03.2025г.

		двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	сверстниками.	
84.	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	09.04.2025г.
85.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	10.04.2025г.
86.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство	11.04.2025г.

87.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	16.04.2025г.
88.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	17.04.2025г.
89.	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	18.04.2025г.
90.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Технические действия волейбола.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	23.04.2025г.

					К.: соблюдать правила безопасности.		
91-92.	Подведение итогов по разделу. Волейбол.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	24.04.2025г. 25.04.2025г.
93-94.	Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .	30.04.2025г. 07.05.2025г.
95.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.	08.05.2025г.
96.	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания	14.05.2025г.

97	Совершенствование техники метания мяча	Как совершенствовать технику метания набивного мяча.		Научиться метанию набивного мяча	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.		15.05.2025г
98.	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно	16.05.2025г.
99.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	21.05.2025г.
100	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для разви	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	22.05.2025г.

101.	Прыжковые упражнения	Как правильно выполнять прыжки	Старт Прыжки	Правильно выполнять прыжки	К.: соблюдать правила безопасности.		23.05.2025г
102.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	28.05.2025г.

Комплексы упражнений для домашних заданий

Комплекс № 1. Упражнения с малым мячом

1. И. п. – Мяч в левой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох. 3 – 4 – опуская руки вниз, - выдох (6 – 7 раз). Мяч передавать над головой или чуть сзади.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поворот вправо, руки вперёд, передать мяч в правую руку. 2 – руки в стороны, и. п. (4 – 6 раз в каждую сторону). Руки выпрямлены, пятки от пола не отрывать, ноги прямые.
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 – наклон вправо, передать мяч над головой правую руку – вдох. 3 – 4 опуская руки, и. п. – выдох (3 -4 раза вкаждую сторону). Голову не опускать, грудь подавать вперёд.
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 - глубокий присед, ноги вместе, передать мяч в левую руку у носков ног – выдох. 3 – 4 - выпрямиться, руки в стороны – выдох (5 – 6 раз). Принять точное положение рук.
5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч сверху. 1 - наклон вперёд, положить мяч на пол – выдох. 2 – выпрямиться, руки вверх - вдох. 3 – наклон вперёд, взять мяч – выдох. 4 – выпрямиться, мяч вверх – вдох (4 – 5 раз). Счёт вести медленно, ноги прямые. Выпрямившись, грудь подать вперёд.
6. И. п. – руки на поясе, мяч на полу впереди. 1 – 8 – прыжки по кругу (70 – 80 см) вокруг мяча (по 2 – 3 раза в каждую сторону).

Комплекс № 2. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться, переложить мяч в правую руку – вдох. 3 – 4 опуская руки – выдох (6 – 8 раз). Мяч передавать над головой, грудь подать вперёд.
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 наклон вперёд, мяч передать над головой, в правую руку, смотреть вперёд – выдох. 3 – 4 выпрямиться вдох (5 – 6 раз). Не опускать голову, смотреть вперёд.
3. И. п. – руки вверх, мяч в левой руке. 1 – глубокий присед, положить мяч у носков ног – выдох. 2 – встать, руки вверх – вдох. 3 – присесть, взять мяч правой рукой – выдох. 4 – встать, руки вверх – вдох (5 – 6 раз). Счёт вести медленно. Выпрямившись, подать грудь вперёд, руки прямые.
4. И. п. – упор на коленях, мяч на полу между рук. 1 – 4 – взяв мяч правой (левой) рукой, описать большой круг вперёд - вверх в боковой плоскости, положить мяч на место. Поднимая руку – вдох, опуская – выдох (4 – 5 раз каждой рукой).
5. И. п. – руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поднять согнутую в колене левую ногу, передать мяч под коленом в правую руку – выдох. 2 – и. п. – мяч в правой руке – вдох (4 – 5 раз в каждой ногой), опорную ногу не сгибать.

6. И. п. – правая (левая) нога впереди, руки на поясе, мяч на полу между ног. Прыжки на двух ногах. Каждым прыжком менять положение ног (20 – 40 прыжков).

Комплекс № 3. Упражнения с малым мячом.

И. п. – мяч в правой руке. 1 – 2 – отставляя правую ногу назад на носок, руки дугами вперёд вверх, передать мяч в левую руку – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (8 – 10 раз). Ноги прямые.

1. И. п. – правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони. 1 – 4 – присесть, перейти в положение седа и выпрямить ноги. 5 – 8 встать, и. п. (6 – 8 раз). На счёт 8 – положить мяч в другую сторону.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх, взять мяч с правой руки – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (3 – 4 в каждую сторону).
3. И. п. – стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворачивая туловище вправо и наклоняясь, положить мяч между ступней. 2 – выпрямиться. 3 – повернуться налево и взять мяч левой рукой. 4 – выпрямиться (5 – 6 раз).
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – мах правой ногой вперёд – вверх, передать мяч под коленом в левую руку. 2 – опустить ногу, руки в стороны (5 – 6 раз каждой ногой).
5. И. п. – о. с., мяч с боку на полу. Прыжки на двух ногах через мяч (10 – 20 прыжков).

Комплекс № 4. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – правую руку через сторону вверх. 2 – левую руку вверх – вдох, передать мяч в левую руку, 3 – 4 – руки через стороны вниз – выдох (5 – 6 раз). Мяч передавать прямыми руками над головой, голову не опускать.
2. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, передать мяч в левую руку – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (5 – 6 наклонов в каждую сторону). Голову держать прямо.
3. И. п. – упор сидя сзади. Мяч между ступнями. 1 – 2 – зажав мяч ступнями, поднять ноги до уровня плеч. 3 – 4 – и. п. (7 – 8 раз).
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – упор присев, мяч между ногами и туловищем – выдох. 3 – 4 – выпрямляясь, взять мяч другой рукой – вдох (6 – 7 приседаний).
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – наклоняясь вперёд, прогнуться, руки вверх, передать мяч в левую руку, смотреть вперёд. 3 – 4 – и. п. (7 – 8 наклонов). Упражнение выполнять с прямыми ногами.
6. И. п. – руки на поясе, мяч между ступнями. Прыжки на месте, удерживая мяч ногами (10 – 20 прыжков).

Комплекс № 5. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – правую руку через сторону вверх. 2 – левую через сторону вверх – вдох. 3 – отводя руки

- назад, прогнуться, передать мяч в левую руку. 4 – руки через стороны вниз (8 – 10 раз).
2. И. п. - шпорокая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон к левой ноге, передать мяч в левую руку под ногой. 2 – выпрямиться, руки в стороны (5 – 6 наклонов к каждой ноге).
 3. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голених ног у стоп. 1 – 2 – поднимая ноги перекатить мяч к туловищу. 3 – 4 – опустить ноги и двумя руками переложить мяч, и. п. (8 – 10 раз).
 4. И. п. – о. с. - мяч в правой руке. 1 – поднять вверх согнутую в колене правую ногу, мяч под колено. 2 – отвести согнутую ногу назад, прогнуться. 3 – согнутую ногу вперёд, взять мяч левой рукой. 4 – и. п. мяч в правой руке (6 – 7 раз каждой ногой). Счёт вести медленно.
 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. мяч в левой руке. 1 – 2 – сгибая левую ногу, левая рука вверх, выпустить мяч и поймать его правой рукой. 3 – 4 – выпрямляя ногу, и. п. (5 – 6 наклонов в каждую сторону).
 6. И. п. – стойка на левой ноге, левая рука с мячом в сторону, правая на поясе. 1 – 8 – прыжки на левой ноге вокруг воображаемой опоры – мяча. Менять направление прыжков и опорную ногу (4 – 6 кругов).

Комплекс № 6. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку, потянуться - вдох. 3 – 4 – руки через стороны вниз, передать мяч сзади в правую руку – выдох (8 – 10 раз).. Руки прямые.
2. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон, передать мяч сзади голених в левую руку. и. п. (7 – 8 раз). Ноги прямые.
 1. И. п. – мяч впереди, ладони «лодочкой» . 1 – 2 подбросить мяч на 5 -10 см, приседая поймать. 3 – 4 – встать и. п. (7 – 8 раз).
 2. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голених у стоп. 1 – 2 держа голени горизонтально, подтянуть голени к груди, взять мяч правой рукой. 3 – 4 – упор сидя сзади, мяч в правой руке. 5 – 6 – положить мяч обратно. 7 – 8 – и. п. (8 – 10 раз). Счёт вести медленно.
 3. И. п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – правую ногу вверх , передать мяч под ногой в левую руку. Ноги в коленях не сгибать. 2 – и. п. (6 – 7 раз каждой ногой).
 4. И. п. – мяч под коленом правой (левой) ноги, руки на поясе. 8 прыжков на одной ноге. Переложить мяч под колено другой ноги (4 – 5 раз каждой ногой).

Комплекс № 7. Упражнения для формирования правильной осанки

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и потянуться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд.
2. « Военный парад». Исходное положение основная стойка и двигаться, как военный на параде: вытянуть носок вперёд и ставя ногу на всю ступню.
3. «Сесть по - турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить руки на колени и выпрямить спину.

4. «Любопытный» Лечь лицом вниз, все мышцы туловища прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперёд, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. «Ворота». Встать спиной друг к другу, Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
6. Игра – состязание «Испугавшиеся лошади». Встать спиной друг к другу, взяться за одну и ту же гимнастическую палку, сделать один шаг вперёд, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.
7. Игра – состязание «Перетяни палку» Сесть по - турецки, спиной друг к другу, руки вверх, в руках гимнастическая палка. Наклоняясь вперёд стараться перетянуть гимнастическую палку в свою сторону. Всё это время смотреть на палку.

Комплекс № 8. Упражнения для укрепления «мышечного корсета».

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Эти упражнения целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами и так далее.

Комплекс № 9. Упражнения для мышц шеи.

1. Медленные повороты головы вправо, влево, медленно наклонить голову вперёд, назад, руки на пояс или в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти в «замок».
3. Руки на пояс, медленно наклонить голову вперёд, выполнить движение полукруга, затем медленно наклонить голову, назад и снова выполнить движение полукруга.

Комплекс № 10. Упражнения для плечевого пояса.

1. Круговые движения плечами.
2. Круговые движения кистями, руками, поднимать плечи вверх, опускать вниз, плечи вперёд, соединить лопатки.
3. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
4. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
5. Стоя в упоре на коленях прогнуться в грудном, поясничном отделе, вправо, влево, наклониться вперёд, руки в стороны, вытянуть руки вверх, потянуться и так далее.

6. Лечь лицом вниз, руки поднять вверх, ноги отвести от мата вверх, точка опоры мышцы живота, (покачивание).
7. Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться (покачивание – вперёд назад, вправо, влево).
8. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за голову.
9. Встать в основную стойку, руки на пояс или за голову, вращение таза вправо, влево.
10. То же самое, вращение туловища, вправо, влево. И так далее.

Комплекс № 11. Упражнения для нижней части туловища.

1. Приседание, руки вперёд, вверх, в стороны, за голову.
2. То же в стойке ноги вместе, с сомкнутыми носками, с сомкнутыми пятками.
3. Приседание в стойке на носках ноги врозь, ноги вместе. Руки вверх, в стороны, за голову.
4. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, затем сохраняя равновесие (вертикальное положение туловища) встать в основную стойку.
5. Из основной стойки присесть, касаясь руками пяток, выполнить группировку, хватом за колени.
6. Из стойки ноги врозь, руки на пояс, поворот кругом в стойку ноги скрестно, сесть колени врозь, с поворотом кругом встать в исходное положение.

Комплекс № 12. Упражнения с профилактической направленностью:

1. «Растирание ушных раковин и пальцев рук» - активизирует все системы организма.
2. «Перекрёстные движения» - активизируют оба полушария головного мозга, готовят к усвоению знаний.
3. «Качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение.
4. «Ленивые восьмёрки» - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.
5. «Симметричные рисунки» - улучшают зрительно – моторную координацию, улучшает память.

Комплекс № 13. Упражнений для снятия напряжения.

1. Упражнение «Лобно-затылочная коррекция» - сидя с закрытыми глазами, правая рука кладётся на лоб, левая – на затылок, упражнение выполняется в течение 1 минуты, улучшает мозговое кровообращение.
2. «Медвежьи покачивания» - это упражнение расслабляет мышцы позвоночника, головной мозг, мышцы шеи и глаз.
3. Упражнение «Поза скручивания» - улучшает кровоснабжение в позвоночнике, снимает спазмы сосудов, питающих позвоночник.

Комплекс № 14. Дыхательная гимнастика

1. Упражнение «Дыхательная гимнастика» - ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

2. Либо сделать глубокий вдох, медленный выдох «струечкой» до полного выдоха.
3. Упражнение «Свеча» - ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха.
4. Упражнение «Погаси свечу» - интенсивный, прерывистый выдох. Все упражнения дыхательной гимнастики гармонизирует деятельность дыхательной, нервной, сердечно – сосудистой систем.

Комплекс № 15. Упражнения для мимики лица:

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его.
2. Нахмуриться (сердиться) – расслабить брови.
3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веи (лень, хочется подремать).
4. Расширить ноздри (вдыхаем запах; выдыхаем страстно) – расслабление. Зажмуриться, расслабить веки.
5. Сузить глаза – расслабиться.
6. Поднять верхнюю губу, сморщить нос – расслабиться.
7. Оскалить зубы – расслабить щёки, нос.
8. Оттянуть вниз нижнюю губу – расслабиться.

Комплекс № 16. Упражнения при плоской спине

1. Наклоны назад, прогнувшись из и. п. стоя на коленях.
2. Лёжа на животе «корзиночка», то же поочередно правой, левой ногой.
3. «Мост» из положения лёжа.
4. Висы прогнувшись на гимнастической стенке.
5. Смешанное висы прогнувшись.

Комплекс № 17. Упражнения при увеличенном поясничном изгибе.

1. Наклоны назад, стоя на коленях.
2. Сесть на пятки, руки вперёд, плечами коснуться колен.
3. Сесть ноги скрестно, наклониться вперёд, поочередно касаясь головой колен.
4. Из упора присев разгибание ног в коленях, руки у носков.
5. Поднимание ног в упоре сидя.

Комплекс № 18. Упражнение на расслабление

1. роняем руки, трясём кистями
2. стряхиваем воду с пальцев,
3. поднимаем и опускаем плечи,
4. «мельница».

Описание Учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для организации учебного процесса по физической культуре в школе имеются: пришкольный легкоатлетический стадион (в центре футбольное поле); оборудованные открытые площадки для прыжков (в длину) и метаний (малого теннисного мяча и гранаты); спортивный зал (8 x 14 м.).

Перечень имеющегося учебного оборудования (выдержка)

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во
1	2	3	4
Знания о физической культуре		Комплект наглядных плакатов по обучению гимнастическим упражнениям	1
		Видеотека	1
		Ноутбук	1
		Видеопроектор	1
		Учебники по физической культуре	25
Физкультурно-оздоровительная деятельность		Жёсткая перекладина Боксёрская груша Перчатки боксёрские Гиря	1 шт. 2шт 4шт 1шт
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики	Гимнастические маты	3 шт.
		Гимнастический козёл	1 шт.
		Гимнастическая стенка	1 шт.
		Гимнастический мостик для опорных прыжков	1 шт.
		Гимнастическая перекладина	1шт
		Гимнастические палки	1 шт.
		Обручи	4 шт.
	Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Барьеры Гранаты:	1 1 5 шт. 10

		500 гр. 700 гр. Стартовые колодки Малые мячи для метания Мячи набивные Секундомер	4 шт. 6 шт. 1 пара 5 шт. 5 шт. 1 шт.
	Лыжные гонки	Лыжи детские Лыжные палки Стойка для лыж	10 10 пар 3 шт.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Свисток судейский Скакалка Волейбольные мячи Баскетбольные мячи Футбольные мячи Сетка волейбольная Тренировочный щит баскетбольный Ворота для мини-футбола	1 4 2 2 1 1 1 2

Для реализации представленной программы **учителю** можно использовать следующую научную и научно-методическую литературу:

1. **Физическое** воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.

2. **Физическая** культура. 8-9 классы: Пособие для учителя / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2007. – 112 с.

3. Физическая культура. 5-9 классы: **Тестовый контроль**. Пособие для учителя / В.И. Лях. – 2007. – 144 с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. **Аэробика**: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

5. Издательство «Просвещение» Телефон: (495) 789-30-40 Internet: www.prosv.ru

Для усвоения данной образовательной программы **школьникам** рекомендуется использовать следующие учебники и учебно-методические пособия:

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.

2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

3. **Физическая культура** : Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. – М.: Просвещение, 2006. – 156 с.

4. **Физическая культура** : Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2007. – 208

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
проплывать учебную дистанцию вольным стилем.