«Согласовано» «УТВЕРЖДАЮ»

Председатель м/о Директор ГБОУ СОШ № 121

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ягудин Р.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сметлев В.С.

25.08.2014 год. 25.08.2014 год.

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре

для 7 «А» «Б» класса

на 2014 - 20015 учебный год

Разработчик: Петрович Зоя Александровна

Москва 2014 год

**Физическая культура 5-9 класс**

**I. Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год); - учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

**Цели и задачи:**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

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, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

• 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.

**II. Общая характеристика учебного предмета**

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное

представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы. Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

**III. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

В основной школе физическая культура изучается с 5 по 9 класс: Количество часов на предмет «Физическая культура» по учебному плану составляет в 5- 9 классах 102 учебных часов в каждой параллели из расчета 3 учебных часа в неделю.

**IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

**Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры. **В области познавательной культуры:**

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

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

• способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

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

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

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

**В области эстетической культуры:**

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

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

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

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

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

**В области физической культуры:**

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

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

**В области познавательной культуры:**

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

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

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

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

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

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

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

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

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**Области эстетической культуры:**

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

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

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

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

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

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**V. Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре . История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике

выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

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

*Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

**VI. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование***  **Знания о физической культуре**  **История физической культуры** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| Олимпийские игры древности | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды  состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних  Олимпийских игр | **Характеризовать** Олимпийские игры древности как явлениекультуры, раскрывать содержание и правила соревнований |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. | **Определять** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| История зарождения олимпийского движения в России. | Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи  российских спортсменов на Олимпийских играх. | **Раскрывать** причины возникновения  олимпийского движения в дореволюционной  России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. |
| Олимпийское движение в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | **Олимпийское движение в России.**  Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).  *Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания оте­чественной системы физического воспи­тания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности.*  Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. | Демонстрировать знания о разви­тии физической культуры и спорта в послереволюционной России.  Характеризовать успехи отече­ственных спортсменов до распада СССР.  Определять и обосновывать пер­спективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.  **Объяснять и доказывать,** чемзнаменателен советскийпериод развития  олимпийского движения в России. |
| Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. *История становления и развития гим­настики, лёгкой атлетики, спортивных игр.*  *Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии. Олимпийские игры в Москве.* Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения. | **Объяснять** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.  **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития видов спорта, входящих в программу Олим­пийских игр, в олимпийском движе­нии и в России.  **Проявлять** интерес к личности выдающихся спортсменов, **называть** их фамилии, **интересоваться** их био­графиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве. |
| Физическая культура в современном обществе.  Техническая подготов­ка. Техника движения и её основные показатели  **Техническая подготовка.**  Двигатель­ные действия и техническая подготовка. | Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.  Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок  и способы их устранения.  Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их вы­полнения. Подводящие упражнения как двига­тельные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий.  Двигательные действия как осознан­ная форма проявления двигательной ак­тивности человека, способ решения дви­гательной задачи. | **Определять** основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.  **Характеризовать** техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным дей­ствиям.  **Следовать** правилам «от просто­го к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».  **Приводить** примеры подводящих упражнений.  ***Раскрывать*** *понятие «двигатель­ные действия»* и использовать  основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.  **Выявлять** общность и различия двигательного умения и двигательно­го навыка, **приводить** примеры. |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие  туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). | **Определять** пеший туристский поход как  форму активного отдыха, характеризовать  основы его организации и проведения. |
| **Физическая культура (основные понятия)**  Физическое развитие человека. | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития  человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики  нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений | **Руководствоваться** правиламипрофилактикинарушения осанки,подбирать и выполнятьупражнения попрофилактике ее  нарушения и коррекции |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.    Влияние заня­тий физической культурой на формирование положи­тельных качеств личности | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз-  вития физических качеств.  Волевые качества и их проявление в по­ведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека | **Обосновывать** положительное влияние  занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических  качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.  **Характеризовать** качества лично­сти, **приводить** примеры их проявле­ния в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности.  **Объяснять** необходимость само­воспитания качеств личности в под­ростковом возрасте. |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Самонаблюдение и са­моконтроль  Ведение дневника самонаблюдения.    Организация досуга сред­ствами физической куль­туры | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.  *Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учеб­ный год в соответствии с освоением программного материала на уроках фи­зической культуры.*  Досуг как организованный отдых, со­действующий восстановлению организ­ма и укреплению здоровья; его цель, за­дачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом | **Планировать** самостоятельные занятия  Физической подготовкой, определять  содержание и объем времени для каждой из  частей занятий. **Вести** дневник самонаблюде­ния. **Определять** уровень физиче­ской подготовленности по уровню развития основных физических ка­честв.  Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий).  **Организовывать** и самостоятель­но **проводить** досуг с использовани­ем оздоровительной ходьбы и бега. |
| **Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.**  Оценка техники движе­ний, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. | *Оценка техники движений, основан­ная на внутренних ощущениях. Оценка техники роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного дей­ствия.*  *Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.* *Память как способность человека со­хранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения.* Причины появления ошибок в техни­ке движений и способы их предупрежде­ния.  *Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.*  *Правила подбора подводящих и подго­товительных упражнений новых двигательных действий.* | **Определять** уровень сформиро­ванности техники двигательных дей­ствий по своим внутренним ощуще­ниям.  **Определять** уровень сформированности техники двигательных дей­ствий спосо**Раскрывать** роль и значение вни­мания в процессе освоения новых, двигательных действий.  **Учитывать** особенности проявле­ния внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. **Раскрывать** роль и значение па­мяти в процессе освоения новых дви­гательных действий. **Учитывать** особенности запоми­нания двигательных действий при самостоятельном их освоении. **Выявлять** причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их **устранять.** **Подбирать** подготовительные и подводящие упражнения для каче­ственного освоения техники новых двигательных действий способом сравнения. |
| Адаптивная физическая культура. | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по  укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. | **Обосновывать** целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. |
| Спортивная подготовка. | Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как  средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | **Раскрывать** понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. |
| Здоровье и здоровый образ жизни. | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние  на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий  физической культурой в профилактике вредных привычек. | **Раскрывать** понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и  определять их взаимосвязь со здоровьем человека. |
| Профессионально - прикладная физическая  подготовка. | Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной  деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | **Определять** задачи и содержание  профессионально- прикладной физической  подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. |
|  | **Физическая культура человека** |  |
| Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их  значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | **Определять** назначение физкультурно-  оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. **Использовать**  правила подбора и составления комплексов  физических упражнений для физкультурно-  оздоровительных занятий. |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | **Определять** дозировку температурных режимов длязакаливающихпроцедур,  руководствоваться правилами безопасности  при их проведении. |
| Влияние занятий физической культурой на  формирование положительных качеств личности. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия,  честности, этических норм поведения). | **Характеризовать** качества личности и  обосновывать возможность их воспитания в процессе. |
| Проведение самостоятельных занятий по  коррекции осанки и телосложения. | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе  регулярных занятий физическими упражнениями. | **Отбирать** основные средства коррекции  осанки и телосложения, осуществлять их  планирование в самостоятельных формах  занятий. |
| Восстановительный массаж.  Проведение банных процедур. | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.  Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | **Характеризовать** основные приемы  массажа, организовывать и проводить  самостоятельные сеансы.  **Характеризовать** оздоровительную силу  бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. |
| Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.  Характеристика типовых травм и причины их возникновения. | **Руководствоваться** правилами оказания  первой доврачебной помощи при травмах и  ушибах. |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |
| Организация проведения самостоятельных | занятий физической культуры: |  |
| Подготовка к занятиям физической культурой. | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной  физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях  спортивного зала и открытой спортивной площадки). | **Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с  погодными условиями. |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток, физкультпауз (подвижных перемен). | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, опреде-  ление их направленности и содержания.  Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности  (самостоятельное тестирование физических качеств). | **Выявлять** факторы нарушения техники  безопасности при занятиях физической  культурой и своевременно их устранять.  **Отбирать** состав упражнений для  физкультурно-оздоровительных  занятий, определять последовательность их  выполнения и дозировку. |
| Планирование занятий физической культурой. | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. | **Составлять** планы самостоятельных  занятий физической подготовкой, отбирать  физические упражнения и определять их  дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными  особенностями развития организма и уровнем его тренированности. |
| Проведение самостоятельных занятий  прикладной физической подготовкой. | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки. | **Классифицировать** физические упражненияпо функциональнойнаправленности,использовать их в  самостоятельных занятиях физической и  спортивной подготовкой. |
| Организация досуга средствами физической  культуры. | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. | **Проводить** занятия оздоровительной  ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. |
|  | **Оценка эффективности занятий ф/к** |  |
| Самонаблюдение и самоконтроль. | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Само-  наблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).  Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями,  определение режимов физической нагрузки. | **Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в  течение учебного года, сравнивать их с  возрастными стандартами.  **Характеризовать** величину нагрузки по  показателю частоты сердечных сокращений,  регистрировать (измерять) ее разными  способами. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью. | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физиче-  ской подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за  динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | **Тестировать** развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по  учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник  самонаблюдения по основным разделам  физкультурно- оздоровительной деятельности. |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности***  ***учащихся*** |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок технике выполнения (технических ошибок).  Измерение резервов организма и состояния  здоровья с помощью функциональных проб. | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.  Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. | **Анализировать** технику движений и  Предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.  **Измерять** резервные возможности организма и оценивать результаты измерений. |
| **Физическое совершенствование,** | ***физкультурно-оздоровительная*** | ***деятельность.*** |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Комплексы упражнений утренней зарядки,  физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной  гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений,  формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического  развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. | **Самостоятельно осваивать** упражнения сразличной оздоровительнойнаправленностью исоставлять из них  соответствующие комплексы, подбирать  дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития  и функционального состояния.  Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия  физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой  во время этих занятий. |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей  физической культуры. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья  **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| ***Спортивно-оздоровительная*** | ***деятельность с общеразвивающей направленностью*** | Гимнастика с основами акробатики. |
| Организующие команды и приемы.  Акробатические упражнения и комбинации. | *Организующие команды и приемы:* построение и перестроениена месте и в движении;передвижение строевым шагом  одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.  *Акробатические упражнения:*  кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком  двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и  разбега); стойка на голове и руках. | **Знать и различать** строевые команды,  четко выполнять строевые приемы  **Описывать технику** акробатических  упражнений и составлять акробатические  комбинации из числа разученных упражнений. |
| Ритмическая гимнастика (девочки).  Опорные прыжки.  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | *Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованныеобщеразвивающие упражнения;танцевальные шаги (мягкий шаг,высокий шаг, приставной шаг, шаг  галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.  *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через  гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув  ноги.  Из висастоя толчком двумя переход вупор; из упора, опираясь на левую(правую) руку, перемах правой(левой) вперед; из упора правая(левая) вперед, опираясь на левую  (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис. | Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление  ошибок и соблюдая правила техники  безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. **Оказывать помощь**  сверстникам при освоении ими новых  акробатических упражнений, уметь ана-  лизировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно  помогать их исправлению  **Самостоятельно осваивать** упражнения  ритмической гимнастики, составлять из них  комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.  **Использовать** (планировать) упражнения  ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой  **Описывать технику** опорных прыжков и  осваивать ее, избегая появления ошибок,  соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение  упражнений.  **Анализировать технику** опорных  прыжков своих сверстников, выявлять  типовые ошибки и активно помогать их  исправлению.  **Описывать технику** упражнений на  Гимнастической перекладине и составлять  Гимнастические комбинации из числа  разученных упражнений.  **Осваивать технику** гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| *Упражнения на гимнастическом бревне*  (девочки): | Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на  коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сто-  рону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации. | **Описывать технику** упражнений на  гимнастическом бревне и составлять  гимнастические комбинации из числа  разученных упражнений.  **Осваивать технику** гимнастических  упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь**  сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять  ошибки и активно помогать в их исправлении. |
| **Легкая атлетика**  Беговые упражнения | *Б*ег на длинные, средние и короткие дис- танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные  дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. | **Описывать технику** выполнения беговых  упражнений, осваивать ее самостоятельно,  выявлять и устранять характерные ошибки в  процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять** беговые упражнения для  развития физических качеств, выбирать  индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные  формы занятий физической культурой. |
| Прыжковые упражнения | *П*рыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | **Описывать технику** выполнения прыжковыхупражнений, осваиватьее самостоятельно спредупреждением,выявлением и исправлением типичных  ошибок. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **Применять** прыжковые упражнения  для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по  частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать** со сверстниками в  процессе совместного освоения прыжковых  упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| Метание малого мяча | *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с местав вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча подвижущейся (катящейся) мишени;метание малого мяча подвижущейся (летящей) мишени;метание малого мяча с разбега подвижущейся мишени; метание  малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). | **Описывать технику** метания малого мяча  разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,  выявлением и устранением типичных  ошибок. **Применять** упражнения в метании  малого мяча для развития физических  качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать** со сверстниками в  процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила  безопасности. |
| ***Спортивные игры***  Баскетбол.  **Волейбол.** | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача  мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при  встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время  ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.  Техника ловли мяча после отскока от пола.  Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.  Техника бро*ска мяча в корзину двумя руками* от груди после ведения. Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.  Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.  Техника ведения мяча с изменением направления движения.  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники поворо­тов на месте без мяча и с мячом.  Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.  Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.  Технико-тактические действия ба­скетболиста при вбрасывании мяча су­дьёй и передаче мяча с лицевой линии.  груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления.  Игра по правилам.  Совершенствование техники нижней боковой подачи.  Совершенствование техники приёма и передачи мяча.  Техника верхней прямой передачи.  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники верхней прямой передачи.  Технико-тактические действия в во­лейболе при подаче и передаче мяча через сетку.  *Волейбол:* нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой  нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. | **Организовывать** совместные занятия  баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику**  игровых действий и приемов, осваивать их  самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать**  со сверстниками в процессе совместного  освоения техники игровых действий и  приемов, соблюдать правила безопасности.  **Моделировать** технику игровыхдействий и приемов,варьировать ее взависимости от ситуацийи условий, возникающихв процессе игровойдеятельности. **Выполнять** правилаигры, уважительно  относиться к сопернику и управлять своими  эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для  занятий на открытом воздухе, использовать  игру в баскетбол в организации активного  отдыха.  Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её ис­полнения, находить ошибки и спо­собы их исправления.  Описывать технику ведения мяча с изменением направления движе­ния, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления. Выполнять упражнения для укреп­ления суставов и связок ног. Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, ана­лизировать правильность её испол­нения, находить ошибки и способы их исправления.  Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их тех­нику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  Описывать технику верхней пря­мой передачи, анализировать пра­вильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять неожиданные пере­дачи мяча через сетку на площадку соперника.  Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в волей­бол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  Проявлять дисциплинирован­ность на площадке.  Уважать соперников и игроков своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях. Управлять эмоциями.  Соблюдать правила игры. |
|  | ***Прикладно - ориентированная*** | ***подготовка*** |
| Прикладно-ориентированные  упражнения | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на  нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение  вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение  равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление  препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий. | **Организовывать и проводить**  Самостоятельные занятий прикладной  Физической подготовкой, составлять  их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных  упражнений, перестраивать их технику в  зависимости от возникающих задач и из-  меняющихся условий. **Применять** прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать  физическую нагрузку по частоте сердечных  сокращений. **Преодолевать** трудности и проявлять волевые качества личности при  выполнении прикладных упражнений. |
|  | ***Упражнения общеразвивающей направленности*** |  |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения общераз­вивающей направленности, обеспечи­вающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.  физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. | **Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.  **Организовывать и проводить**  Самостоятельные занятий физической  подготовкой, составлять их содержание и  планировать в системе занятий физической  культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки. |
| Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы,  Выносливости. | *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед,назад, в стороны свозрастающей амплитудойдвижений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.  Упражнения с гимнастической палкой  (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).  Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых,  локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности  позвоночного столба. Комплексы активных и  пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для  развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  *Развитие координации движений.* Прохождениеусложненной полосы  препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой  на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и  левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, *с* места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. *Развитие силы.*  Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках  на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине  (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;  отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на  животе и на спине); комплексы упражнений с набивными мячами, с индивидуально подобранной массой (движения руками,  повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из  различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на  отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы ат-  летической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). | **Организовывать и проводить**  Самостоятельные занятий физической  подготовкой, составлять их содержание и  планировать в системе занятий физической  культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. |
| Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. | *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельнымиотягощениями, выполняемые врежиме умереннойинтенсивности в сочетании снапряжением мышц ификсацией положений тела.Повторное выполнение  гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы  упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального  методов.  *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода. Бег по  пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  *Развитие силы.* Специальные прыжковые  упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных  предметов. Прыжки в полуприседе ( на месте. С продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу  ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений,  поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением  и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по  методу круговой тренировки.  *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой  на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по  прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Подвижные  игры и эстафеты. Развитие координации  движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации(разрабатываются. Развитие  выносливости, силы, координации движений,  быстроты на основе учебного материала  разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). *Развитие выносливости.*  Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной  скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся  интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных  исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа  выполнения . *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы  упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической стенке), выполняемые по  методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением  (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных  положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением  вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой  направленности (передвижения в висах и упорах на руках.  *Развитие координации движений.* Комплексыупражнений на подвижной  опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой  движений и скоростью выполнения, пе-  рераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры(с сохранением поз и  равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференци-  рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное  расстояние различными способами и в разных направлениях движения). *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с  максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. | **Организовывать и проводить**  самостоятельные занятия легкой атлетикой,  составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике. |

**VII. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» *7 классы***

***Ученик научится:***

- 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);

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

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

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

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,

обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

1. **Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По основам знаний**.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечания |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
|  | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования  Примерные программы основного общего образования. Физическая культура | Д | Стандарт по физической культуре, при-мерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Физическая культура.  Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях.  5—7 классы | Д |  |
|  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
|  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
|  | Плакаты методические | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
|  | Презентации по разделам программы | Д |  |
| 4 | **Технические средства обучения** | | |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с  возможностью  использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP |
|  | Радиомикрофон | Д |  |
|  | Мультимедийный  компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/вы - ходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
|  | МФУ (многофункциональное устройство) | Д |  |
|  | Цифровая видео-камера | Д | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
|  | Цифровая фото-камера |  |
|  | Экран на штативе | Д | Минимальные размеры 1,25x1,25 |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
|  | ГИМНАСТИКА | | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
|  | Перекладина гимнастическая | Г |  |
|  | Скамейка гимнастическая | Г |  |
|  | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
|  | Коврик гимнастический | К |  |
|  | Станок хореографический | Г |  |
|  | Маты гимнастические | Г |  |
|  | Мяч набивной ( 1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |  |
|  | Скакалка гимнастическая | К |  |
|  | Палка гимнастическая | К |  |
|  | Легкая атлетика | | |
|  | Рулетка измерительная (10м, 50м) | Д |  |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Спортивные игры | | |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и с сеткой | Г |  |
|  | Мячи баскетбольные | Г |  |
|  | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
|  | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
|  | Сетка волейбольная | Д |  |
|  | Мячи волейбольные | Г |  |
|  | Табло перекидное | Д |  |
|  | Ворота для мини- футбола | Д |  |
|  | Сетка для мини- футбола | Д |  |
|  | Мячи футбольные | Г |  |
|  | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | Средства доврачебной помощи | | |
|  | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | Спортивные залы (кабинеты) | | |
|  | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| Спортивный зал гимнастический |
|  | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | Пришкольный стадион (площадка) | | |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
|  | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
|  | Гимнастический городок | Д |  |
|  | Полоса препятствий | Д |  |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы.-5-е изд.-М.:Просвящение, 2012.-61с.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова.-Изд.2-е-Волгоград: Учитель,2012.-171с.
3. Рабочие программы Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.-М.: Просвящение, 2012.
4. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
5. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2011.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1980.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
13. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.
14. Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Калланетик. Система статических и растягивающих упражнений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы (кол. Часов)** | | | **Тема**  **урока** | | | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | | | **Выполнение требований ФГОС** | | | | **Вид контроля** | | | **Темы:**  **Теоретических знаний.**  **ИКТ презентации** | | | | **Д/З** | | **УУД** | | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | | | | |
| **план** | | | | | | | | **факт** | | | | | | |
| Уметь | Знать | | |
| ***I четверть. Легкая атлетика*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Основы знаний (1 час) | | Инструктаж по охране труда. | | | | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | | | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.  Знать требования инструкций. | | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. | | Устный опрос | | | ИКТ «Легкая атлетика- королева спорта» | Т/Б  Повторить строевые упражнения | | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 2 | Спринтерский бег (8 часов) | | Высокий старт Развитие скоростных способностей. | | | | Обучение | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.  Бег 30м. на результат. | | | Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью. | | Иметь представление о темпе, скорости и  объеме физических упражнений. | | КУ | | | Техника Высокого старта | Повторить технику Высокого старта | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 3 | Высокий старт Развитие скоростных способностей | | | | комплексный | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.   * Бег 30м. на результат. | | | Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью.  Мальчики  4.9-5.4(5.8)-6.0  Девочки  5-5.5(6.2)-6.3 | | Иметь представление о темпе, скорости и  объеме физических упражнений. | | КУ | | | Техника Высокого старта | Повторить технику высокого старта | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | | | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  Челночный бег 3х10 | | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | | | Техника стартового разгона | Повторить технику стартового разгона | | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | | | комплексный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).   * Челночный бег 3х10 – на результат. | | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Мальчики 7,6-7,8-8,0  Девочки: 8,0-8,2-8,4 | | Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | КУ | | | Техника стартового разгона | Повторить технику стартового разгона | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 6 | Финальное усилие. Эстафеты. | | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Эстафеты, встречная эстафета. | | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | Знать, что технику финального усилия | | текущий | | | Техника финального усилия. | Повторить технику финального усилия. | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 7 | Финальное усилие. Эстафеты. | | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Эстафеты, встречная эстафета. | | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | Знать, что технику финального усилия | | текущий | | | Техника финального усилия. | Повторить технику финального усилия. | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 8 | Финиширование  Развитие скоростных способностей. | | | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.   * Бег 60 метров – на результат. | | | Уметь пробегать финишную линию с максимальной скоростью Мальчики  9.8-10.4-11.1  Девочки 10.3-10.6-11.2 | | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. | | КУ | | | Техника финиширования | Повторить технику финиширования | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 9. | Развитие скоростной выносливости | | | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.  Бег с преодолением препятствий.   * Бег 1000 м на результат. | | | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | | Иметь представления о темпе, скорости, направленных на развитие скоростной выносливости | | КУ | | | Техника бега на длинные дистанции | Разновидности бега | | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 10 | Метание (2 часа) | | Техника прыжка в длину с места  Развитие силовых и координационных способностей. | | | | обучение | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;   * Прыжки в длину   с места – на результат. | | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.  Мал.1.8-1.7-1.45  Дев. 1.75-1.6-1.3 | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | КУ | | | Техника прыжка в длину с места | Повторить технику прыжка в длину с места | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 11 | Метание мяча на дальность. | | | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | | | Уметь метать теннисный мяч на дальность. | | Знать основы правильной техники выполнения метания. | | текущий | | | Техника метания теннисного мяча | Повторить технику метания мяча | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 12 | Метание мяча на дальность. | | | | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).   * Метание   теннисного мяча с 2 шагов разбега на дальность. | | | Уметь демонстрировать технику ммм в целом. | | Знать основы правильной техники выполнения метания. | | текущий | | | Техника метания теннисного мяча | ОРУ с теннисным мячом | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Баскетбол.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13/1 |  | | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.. | | | обучение | | | Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | | текущий | Т/Б  ИКТ «История баскетбола» | | | | Стойка баскетболиста | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 14/2 |  | | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.. | | | Закрепление | | | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом . Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать терминалогию игры в баскетбол и технику владения мячом | | текущий | Терминалогия в баскетболе и размеры площадки | | | | Терминология в баскетболе и размеры площадки | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 15/3 | Баскетбол  часов | | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | | совершенствование | | | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом.  Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.   * Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   ( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | КУ | Техника владения мячом | | | | Повторить технику владения мячом | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 16/4 | Ловля и передача мяча | | | обучение | | | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч» | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | текущий | Техника владения мячом | | | | Постановка рук в ловле и передаче мяча | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 17/5 | Ловля и передача мяча. | | | комплексный | | | Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | текущий | Техника ловли и передачи мяча на месте. | | | Повторить технику ловли и передачи мяча на месте. | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 18/6 | Ловля и передача мяча. | | | учетный | | | ОРУ Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.   * Передача мяча в стену 30 сек. | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.  Мальчики  18-17-16  Девочки  17-16-15 | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | КУ | Техника ловли и передачи мяча на месте. | | | Повторить остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 19/7 | Ведение мяча. | | | Изучение нового материала | | | Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч» | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | | | | Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | | текущий | Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | | | Повторить технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 20/8 | Ведение мяча. | | | Комплексный | | | Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч». | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | | | | Знать правила мини – баскетбола. | | текущий | Правила мини – баскетбола. | | | Повторить правила мини – баскетбола. | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 21/9 | Ведение мяча | | | Учетный | | | Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».   * Ведение мяча змейкой 2х15сек | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  Мальчики  11-11.5-12  Девочки  12-12.5-13 | | | | Знать правила игры в мини – баскетбол. | | КУ | Правила мини – баскетбола. | | | Повторить правила мини – баскетбола. | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 22/10 | Броски мяча | | | Изучение нового материала | | | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | текущий | Техника броска мяча в корзину. | | | Повторить технику броска мяча в корзину. | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 23/11 | Броски мяча | | | Комплексный | | | ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | текущий | Техника бросков мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | Повторить технику бросков мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 24/12 | Броски мяча | | | Учетный | | | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол. | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | КУ | Техника броска мяча в корзину. | | | Повторить технику броска мяча в корзину. | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 25/13 | Техника владения мячом. | | | комплексный | | | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. . Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать правила игры в мини-баскетбол. | | текущий | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | Повторить комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 26/14 | Игровые задания | | | комплексный | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.   * Челночный бег с ведением и без ведения мяча. 3х10   Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча.  Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  Мальчики  9.6-9.9-10.2  Девочки  10-10.4-10.8 | | | | Знать правила игры в мини-баскетбол. | | КУ | Техника челночного бега с ведением и без ведения мяча. | | | Правила игры в баскетбол | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 27/15 | Развитие координационных способностей. | | | совершенствование | | | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | | | Знать правила игры в мини-баскетбол.. | | текущий | Техника прыжков через скакалку | | | | Повторить технику прыжков через скакалку | | |  | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***II четверть. Гимнастика ( 21 час)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28/1 | | Гимнастика ( 21 час ) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.  Висы и упоры. | | Изучение нового материала | | | | Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и с ведением.  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | текущий | ИКТ «Гимнастика» | | | Т.Б  Повторить строевые упражнения | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 29/2 | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | | Комплексный | | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и с ведением.  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | текущий | Разновидности висов и упоров | | | Повторить разновидности висов и упоров | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 30/3 | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | | Учетный | | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.   * Подтягивание: мальчики - на   высокой перекладине,  девочки – на низкой перекладине – на результат. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.  Мальчики 7-6 (4)-1  Девочки 20-15 (11)-4 | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | КУ | ИКТ «Осанка»  Упражнения для сохранения правильной осанки. | | | Повторить строевые упражнения | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 31/4 | | Прыжки со скакалкой. | | Изучение нового материала | | | | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | | | | Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). | | текущий | Техника прыжков со скакалкой | | | Повторить на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 32/5 | | Прыжки со скакалкой. | | Комплексный | | | | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | | | | Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). | | текущий | Техника прыжков со скакалкой | | | Прыжки через скакалку за 1 мин., Проверить ЧСС | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 31/6 | | Прыжки со скакалкой. | | Учетный | | | | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.   * Прыжки через скакалку, кол-   во раз в 1 мин. – на результат.  Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами.  Мальчики: 105-95-85  Девочки 115-105-95 | | | | Знать, какие мышцы развиваются при прыжках. | | КУ | Техника прыжков со скакалкой | | | Повторить прыжки через скакалку разными способами. | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 32/7 | | Кувырки вперед и назад; стойка на лопатках. | | Изучение нового материала | | | | Строевой шаг. ОРУ на гимнастических матах. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. | | | | Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховки. | | текущий | Техника кувырков.  Самостраховка | | | Повторить технику кувырков и  самостраховку | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 33/8 | | Кувырки вперед и назад; стойка на лопатках. | | Комплексный | | | | Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. стойку на лопатках. | | | | Знать правила страховки и помощи во время занятий. | | текущий | Техника кувырков.  Самостраховка | | | Повторить комплекс упражнений на гибкость | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 34/9 | | Кувырки вперед и назад; стойка на лопатках. | | Комплексный | | | | Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. стойку на лопатках. | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | текущий | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | | Повторить  упражнения для сохранения правильной осанки. | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 35/10 | | Круговая тренировка. | | Комплексный | | | | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.   * «Мост» из положения лежа | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа. | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | КУ | ИКТ Презентация «Физические качества» | | | Повторить физические качества | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 36/11 | | Круговая тренировка. | | Комплексный | | | | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках:  1.прыжки через скакалку  2.упражнения на пресс  3.упражнения на гибкость  4.упражнения на швед.стенке  5.упражнения с набивными мячами  6.упражнения с гимнастической скамейкой | Уметь выполнять ранее изученные упражнения | | | | Знать страховку и помощь во время занятий. | | текущий | ИКТ «Самоконтроль» | | | Самоконтроль ЧСС | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 37/12 | | Опорный прыжок | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с предметами. Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление. Вскок **в** упор на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнув руками вперед-кверху, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пя­ток, и, разводя ноги врозь, выполнить соскок с прогнутым телом. | Уметь  прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать технику выполнения опорного прыжка | | текущий | Техника прыжков через козла | | | Повторить технику прыжков через козла | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 38/13 | | Опорный прыжок | | комплексный | | | | ОРУ с предметами. Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление. Вскок **в** упор на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнув руками вперед-кверху, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пя­ток, и, разводя ноги врозь, выполнить соскок с прогнутым телом. | Уметь описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать технику выполнения опорного прыжка | | текущий | Фазы опорного прыжка | | | Повторить фазы опорного прыжка | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 39/14 | | Опорный прыжок | | комплексный | | | | ОРУ с предметами. . Опорный прыжок через козла с места и с разбега согнув ноги:  а) вскок в упор на голени- соскок вперед с опорой (без опоры) руками.  б) вскок в упор присев- соскок без опоры руками.  в) вскок с небольшого разбега (соразмерный толчок) в упор присев- соскок.  г) прыжок согнув ноги. | Уметь прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать фазы опорного прыжка | | текущий | Фазы опорного прыжка | | | Повторить фазы опорного прыжка | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 40/15 | | Опорный прыжок | | комплексный | | | | ОРУ с предметами. Подводящие упражнения к опорным прыжкам Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла- мальчики,  Прыжки ноги врозь- девочки | Уметь исполнять подводящие упражнения к опорным прыжкам без ошибок | | | | Знать подводящие упражнения к опорным прыжкам | | текущий | Подводящие упражнения к опорным прыжкам | | | Опорные и неопорные прыжки | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 41/16 | | Упражения на гимнастическом бревне | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну, стойки на одной ноге с движениями руками, свободной ногой, туловищем. Стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами (с движениями руками) | Уметь держать равновесие на бревне | | | | Знать технику исполнения упражнений на бревне | | текущий | Техника исполнения упражнений на бревне | | | Повторить технику исполнения упражнений на бревне | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 42/15 | | Упражения на гимнастическом бревне | | комплексный | | | | ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90 и 180 гр.; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, в сед. | Уметь держать равновесие на бревне | | | | Знать технику исполнения упражнений на бревне | | текущий | Техника поворотов прыжком на 90 и 180 гр | | | Имитация (по прямой линии)  комплекса упражнений на бревне | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 43/16 | | Вольные упражнения (восьмерки).  Акробатические упражнения | | комплексный | | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Вольные упражнения (восьмерки).Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | Уметь выполнять акробатические соединения и восьмерки | | | | Знать технику выполнения упражнений. | | текущий | Техника акробатических упражнений и восьмерок | | | Повторить технику выполнения акробатических упражнений и восьмерок | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 44/17 | | Вольные упражнения (восьмерки).  Акробатические упражнения | | комплексный | | | | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад в группировке соединение; 2-3 кувырка слитно вперед, назад. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.   * Тестирование наклоны по   линейке на гибкость позвоночника. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений и восьмерки | | | | Знать комплекс акробатических упражнений  Мальчики  10-8-6  Девочки  12-10-8 | | КУ | Техника акробатических упражнений и восьмерок | | | | Повторить технику выполнения акробатических упражнений и восьмерок | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 45/18 | | Вольные упражнения (восьмерки).  Акробатические упражнения | | комплексный | | | | ОРУ на матах акробатическое соединение из 4 элементов. Упражнения на пресс. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.   * Кувырок вперед и назад в   группировке соединение; 2-3 кувырка слитно вперед, назад- учет. | Уметь выполнять акробатическое соединение из 4 элементов и восьмерки | | | | Знать комплекс акробатических упражнений | | КУ | Техника акробатических упражнений и восьмерок | | | | Повторить технику выполнения акробатических упражнений и восьмерок | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 46/19 | | Упражнения в висе и упорах. | | комплексный | | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.   * Подтягивание:   мальчики - на высокой перекладине,  девочки – на низкой перекладине – на результат. | Уметь выполнять упражнения в висе и упорах. | | | | Знать технику выполнения висов и упоров  Мальчики  7-5-4  Девочки  16-13-11 | | КУ | Техника выполнения упражнений в висах и упорах. | | | | Повторить технику выполнения упражнений в висах и упорах | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 47/20 | | Развитие силовых способностей | | комплексный | | | | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Уметь демонстрировать технику замаха набивного мяча из разных И.П. | | | | Знать корректировку техники выполнения упражнений | | текущий | Корректировка техники выполнения упражнений | | | | Повторить имитацию техники замаха набивного мяча из разных И.П. | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 48/21 | | Развитие координационных способностей | | комплексный | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь демонстрировать технику замаха набивного мяча из разных И.П. | | | | Знать дозировку индивидуальных нагрузок | | текущий | Дозировка индивидуальных нагрузок | | | | Повторить дозировку индивидуальных нагрузок по ЧСС | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***III четверть. Спортивные игры***  ***Баскетбол ( 16 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/1 | |  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | Изучение нового материала | | | | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.  Инструктаж по баскетболу.  Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | | текущий | Терминология в баскетболе. | | | | | | Повторить Т.Б,  терминологию в баскетболе. | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 50/2 | |  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | комплексный | | | | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом . Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать терминалогию игры в баскетбол и технику владения мячом. | | текущий | Размеры площадки | | | | | | Повторить размеры площадки |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 51/3 | |  | Ловля и передача мяча. | | обучение | | | | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с ведением мяча; игра « Борьба за мяч» | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | текущий | Техника ловли и передачи мяча на месте. | | | | | | Повторить технику ловли и передачи мяча на месте. |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/4 | |  | Ловля и передача мяча. | | комплексный | | | | Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста | | текущий | Техника владения мячом | | | | | | Повторить технику владения мячом |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/5 | |  | Ведение мяча. | | Изучение нового материала | | | | Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч» | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | | | | Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | | текущий | Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | | | | | | Повторить технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 54/6 | |  | Ведение мяча. | | комплексный | | | | Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч». | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | | | | Знать правила баскетбола. | | текущий | Правила игры в баскетбол | | | | | | Повторить правила игры в баскетбол |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 55/7 | |  | Ведение мяча | | учетный | | | | Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».   * Ведение мяча змейкой 2х15 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  Мальчики  11-11.5-12  Девочки  12-12.5-13 | | | | Знать правила игры баскетбол. | | КУ | Правила баскетбола | | | | | | Повторить правила баскетбола |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 56/8 | |  | Броски мяча | | Изучение нового материала | | | | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | текущий | Техника броска мяча в корзину. | | | | | | Повторить технику броска мяча в корзину. |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 57/9 | |  | Броски мяча. | | комплексный | | | | ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | текущий | Техника бросков мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | | | Повторить технику бросков мяча одной и двумя руками рукой с места. | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 58/10 | |  | Броски мяча. | | учетный | | | | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол.   * Бросок мяча в движении 10 бросков (кол-во попаданий) | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении  Мальчики  4-3-2  Девочки  4-3-2 | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | КУ | Техника броска мяча в корзину. | | | | | | Повторить технику броска мяча в корзину. |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 59/11 | |  | Вырывание и выбивание мяча. | | Изучение нового материала | | | | ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. | Уметь демонстрировать жесты судей | | | | Знать  жесты судей в баскетболе. | | текущий | Жесты судей в баскетболе | | | | | | Повторить жесты судей в баскетболе |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 60/12 | |  | Вырывание и выбивание мяча. | | комплексный | | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Учебная игра | Уметь выполнять выбивание и вырывание мяча у соперника | | | | Знать технику выбивания и вырывания мяча | | текущий | Техника выбивания и вырывания мяча | | | | | | Повторить технику выбивания и вырывания мяча |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 61/13 | |  | Нападение быстрым прорывом. | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | Уметь выполнять нападение быстрым прорывом | | | | Знать технику нападения быстрым прорывом | | текущий | Техника нападения быстрым прорывом | | | | | | Повторить технику нападения быстрым прорывом | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 62/14 | |  | Нападение быстрым прорывом. | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Ходьба и бег с ускорением 20 м. ловля мяча - ведение-бросок в два шага в корзину с расстоянии 3,60м. позиционное нападение (5:0)без изменения позиций игроков. Нападение быстрым поворотом (1:0). Учебная игра. | Уметь выполнять позиционное нападение | | | | Знать технику позиционного нападения | | текущий | Техника позиционного нападения | | | | | | Повторить технику позиционного нападения |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 63/15 | |  | Взаимодействие двух игроков | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | | Знать технику взаимодействия двух игроков | | текущий | Техника взаимодействия двух игроков | | | | | | Повторить технику взаимодействия двух игроков |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 64/16 | |  | Взаимодействие двух игроков | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».   * Учебная игра. | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | | Знать технику взаимодействия двух игроков | | КУ | Техника взаимодействия двух игроков | | | | | | Повторить технику взаимодействия двух игроков |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Волейбол ( 23 часа).*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65/17/1 | |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста. | | Изучение нового материала | | | | Инструктаж Т.Б. по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч». | Уметь выполнять Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | | | Знать технику безопасности на уроках волейбола. | | текущий | ИКТ презентация «Волейбол» | | | | | | Т.Б. по волейболу. | |  | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 66/18/2 | |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | Комплексный | | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять перемещения в стойке игрока | | | | Знать технику перемещений | | текущий | Разметка поля | | | | | | Повторить разметку поля | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 67/19/3 | |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | |  | | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять перемещения в стойке игрока | | | | Знать технику перемещений | | текущий | Техника перемещений Разметка поля | | | | | | Повторить технику перемещений | |
| 68/20/4 | |  | Управление мячом одним игроком снизу и одной рукой | |  | | | | Дриблинг (манёвр) одной (левой или правой) рукой. Перемещение вперед с ведением мяча двумя руками, или катить мяч. Ведение мяча двумя руками, перемещаясь назад спиной, или катить мяч. Ведение влево – вправо приставным шагом или катить мяч  - Ведение мяча влево – вправо скрестным шагом  - Ловить мяч в прыжке, передвигаясь вперед  - Поймать мяч в приседе после одного отскока  - Вращать мяч между ног или вокруг тела  - Дриблинг мяча одной рукой в положении приседа, вытягивая  поочередно одну ногу  - Передвижение и повороты с мячом между ступней или колен | Уметь владеть мячом | | | | Знать технику перемещений и поворотов | | текущий | Техника перемещений и поворотов | | | | | | Повторить имитацию техники перемещений и поворотов | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 69/21/5 | |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | Изучение нового материала | | | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений | | | | Знать расположение кистей пальцев рук на мяче. | | текущий | Правильное расположение кистей пальцев рук на мяче. | | | | | | Повторить расположение кистей пальцев рук на мяче. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 70/22/6 | |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | комплексный | | | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | | | | Знать технику перемещения , верхней подачи над собой. | | текущий | Техника передачи мяча над собой | | | | | | Повторить имитацию передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 71/23/7 | |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | Учетный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | | | | Знать: технику перемещения и технику верхней подачи над собой. | | КУ | Техника перемещения и техника верхней подачи над собой. | | | | | | Повторить технику перемещения и технику верхней подачи над собой. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 72/24/8 | |  | Прием мяча снизу над собой. | | Изучение нового материала | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | Уметь выполнять передачи снизу над собой. | | | | Знать способ соединения кистей при приеме снизу. | | текущий | Техника передачи снизу над собой. | | | | | | Повторить технику передачи снизу над собой. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 73/25/9 | |  | Передача мяча  снизу. | | комплексный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. . Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | Уметь выполнять передачи снизу над собой. | | | | Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой. | | текущий | Техника передачи снизу над собой. | | | | | | Повторить отличия высокой стойки волейболиста от низкой. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 74/26/10 | |  | Нижняя прямая подача мяча. | | Изучение нового материала | | | | Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. | | | | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | | текущий | Техника выполнения нижней прямой подачи. | | | | | | Повторить технику выполнения нижней прямой подачи. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 75/27/11 | |  | Нижняя прямая подача мяча | | комплексный | | | | Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. | | | | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | | текущий | Техника подбрасывания мяча. | | | | | | Повторить способ соединения кистей при приеме снизу | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 76/28/12 | |  | Нижняя прямая подача мяча | | комплексный | | | | Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. | | | | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | | текущий | Техника подачи мяча в стену | | | | | | Повторить технику подачи мяча в стену | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 77/29/13 | |  | Прием мяча с подачи | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с мячом. Прием подачи, перемещаясь вперед;  – прием подачи в приседе;  – прием подачи, перемещаясь по диагонали | Уметь выполнять прием подачи в перемещении | | | | Знать технику приема подачи в перемещении | | текущий | Техника приема подачи в перемещении | | | | | | Повторить технику приема подачи в перемещении | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 78/30/14 | |  | Прием мяча с подачи | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Прием подачи, направляя мяч связующему;  – прием подачи двумя принимающими;  – прием подачи тремя игроками с выходящим связующим; | Уметь выполнять прием подачи в перемещении | | | | Знать технику приема подачи в перемещении | | текущий | Техника приема подачи в перемещении | | | | | | Повторить технику приема подачи в перемещении | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 79/31/15  1 | |  | Прием мяча с подачи | | Учетный | | | | ОРУ с мячом. Направления перемещений на приеме подачи, расстановки на приеме подачи (W, M, дугой вперед и вогнутой  назад). | Уметь владеть расстановкой на приеме подачи | | | | Знать расстановку на приеме подачи | | КУ | Расстановки на приеме подачи | | | | | | Повторить расстановки на приеме подачи | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 80/32/16  2 | |  | Чередование способов приема мяча с подачи | | совершенствование | | | | ОРУ с мячом. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике чередование способов приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. | Уметь владеть способами приема мяча с подачи | | | | Знать способы приема мяча с подачи | | текущий | Способы приема мяча с подачи | | | | | | Повторить способы приема мяча с подачи | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 81/33/17  3 | |  | Чередование способов приема мяча с подачи | | совершенствование | | | | ОРУ с мячом. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике чередование способов приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. | Уметь владеть способами приема мяча с подачи | | | | Знать способы приема мяча с подачи | | текущий | Способы приема мяча с подачи | | | | | | Повторить способы приема мяча с подачи | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 82/34/18  4 | |  | Овладение игрой | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с мячом. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Уметь демонстрировать технику. | | | | Знать расстановку игроков на площадке | | текущий | Расстановка игроков на площадке | | | | | | Повторить расстановку игроков на площадке | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 83/35/19  5 | |  | Овладение игрой | | совершенствование | | | | ОРУ с мячом. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Уметь расставлять игроков на площадке | | | | Знать расстановку игроков на площадке | | текущий | Расстановка игроков на площадке | | | | | | Повторить расстановку игроков на площадке | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 84/36/20  6 | |  | Овладение игрой | | совершенствование | | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам . | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | | | | Знать правила игры в волейбол. | | текущий | Правила игры в волейбол. | | | | | | Повторить правила игры волейбол. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 85/37/21  7 | |  | Тактика игры. | | совершенствование | | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам .   * Правила игры в волейбол | Уметь владеть тактикой свободного нападения | | | | Знать правила игры волейбол. | | КУ | Правила игры в волейбол | | | | | | Повторить правила игры волейбол. | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 86/38/22  8 | |  | Тактика игры. | | совершенствование | | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | | Знать взаимодействия игроков в команде | | текущий | Взаимодействия игроков в команде | | | | | | Повторить взаимодействия игроков в команде | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 87/39/23  9 | |  | Тактика игры. | | совершенствование | | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | Уметь владеть правилами судейства | | | | Знать правила судейства | | КУ | Правила судейства | | | | | | Повторить правила судейства | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***IV четверть. Легкая атлетика*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/1 | |  | Кроссовая подготовка  Преодоление препятствий | | Изучение нового материала | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий: наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой. | Уметь преодолевать препятствия разными способами. | | | | Знать технику безопасности на уроках. | | текущий | Техника преодоления препятствий разными способами. | | | | | | Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 89/2 | |  | Развитие выносливости.  Смешенное передвижение | | комплексный | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров – мальчики, до 500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | текущий | Техника бега на длинные дистанции | | | | | | Самоконтроль ЧСС | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 90/3 | |  | Спринтерский бег  Стартовый разгон | | Изучение нового материала | | | | ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).   * Челночный бег 3х10 – на результат. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Мальчики  7,6-7,8-8,0  Девочки:  8,0-8,2-8,4 | | | | Знать правила соревнований в беге | | КУ | Правила соревнований в беге | | | | | | Повторить правила соревнований в беге | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 91/4  13 | |  | Высокий старт. | | комплексный | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров. Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | | | | Знать технику высокого старта | | текущий | Техника высокого старта | | | | | | Повторить технику высокого старта | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 92/5  14 | |  | Высокий старт.  Финиширование | | Учетный | | | | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.   * Бег 30м. на результат * . Бег 60 метров – на результат | Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью.  30м  Мальчики  4.9-5.4(5.8)-6.0  Девочки  5-5.5(6.2)-6.3  60м  Мальчики  9.8-10.4-11.1  Девочки 10.3-10.6-11.2 | | | | Иметь представление о темпе, скорости и  объеме физических упражнений. | | КУ | Темп, скорость и объем физических упражнений | | | | | | Повторить темп, скорость и объем физических упражнений | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 93/6  15 | |  | Финальное усилие. | | комплексный | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге | | | | Знать технику финального усилия | | текущий | Техника финального усилия | | | | | | Повторить технику финального усилия | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 94/7  16 | |  | Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей | | Учетный | | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Развитие скоростно-силовых способностей.   * Вставание в сед из положения   лежа за 1 мин. на результат. | Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки. | | | | Знать виды прыжков. | | КУ | Виды прыжков и многоскоков | | | | | | Повторить виды прыжков и многоскоков | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 95/8 | |  | Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей. | | комплексный | | | | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, рукой, головой. Прыжки в длину с места | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | текущий | Техника прыжка с места | | | | | | Повторить технику прыжка с места | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 96/9 | |  | Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей | | комплексный | | | | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.   * Прыжки в длину с места – на   результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | КУ | Техника прыжка с места | | | | | | Техника прыжка с места | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 97/10 | |  | Метание мяча. | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – 1 кг, девочки – до 0.5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | Знать технику метания мяча. | | текущий | Техника метания мяча. | | | | | | Повторить технику метания мяча. | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 98/11 | |  | Метание мяча. | | комплексный | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | Знать технику метания мяча. | | текущий | Техника безопасности при метании малого мяча | | | | | | Повторить технику безопасности при метании малого мяча | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 99/12 | |  | Метание мяча. | | комплексный | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).   * Метание теннисного мяча с 2   шагов разбега на дальность на результат | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | Знать технику метания мяча. | | КУ | Техника метания мяча | | | | | | Разновидности метаний | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 100/13 | |  | Переменный бег. | | комплексный | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 6 минут. | Уметь чередовать бег и ходьбу | | | | Знать интервалы чередования бега и ходьбы | | текущий | Интервалы чередования бега и ходьбы | | | | | | Повторить интервалы чередования бега и ходьбы | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 101/14 | |  | Бег в равномерном темпе. | | комплексный | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.   * Бег в равномерном темпе до 6   минут по пересеченной местности. Эстафеты. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции | | | | Знать технику бега на длинные дистанции | | КУ | Техника бега на длинные дистанции | | | | | | Повторить технику бега на длинные дистанции | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 102/15 | |  | Гладкий бег.  Развитие выносливости. | | учетный | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.   * Бег 1000 метров – на   результат. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | КУ | Применение солнечных и воздушных ванн в период летних каникул | | | | | | Оказание первой помощи пострадавшим | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |

Примечания: