Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Месели муниципального района

Аургазинский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ

на заседании МО Координатор ВР Директор школы

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_/ С.Н Иванова/ \_\_\_\_\_\_\_/Н.А Иванов

О.И Григорьева. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2019 приказ № \_\_\_

Протокол «\_\_\_» \_\_\_\_\_2019 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2019

**Рабочая программа**

**Предмет Физическая Культура**

**Класс 5-9**

**(ФГОС)**

**Уровень Основное общее образование**

**Всего часов 338**

Разработана

Тиллаходжаевым Азизом Ниматуллаевичем

Учителем физической культуры

Высшей квалификационной категории

с. Месели 2019г.

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 - 9 классов основного общего образования разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897с изменениями от 29.12.2014г. № 1644 от 31.12.2015г. № 1577.

- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г.№253 с изменениями от 08.06.2015г.№576, от 28.12.2015г.№ 1529, от 26.01.2016г.,№38, от 21.04.2016г. № 459, от 05.05.2017г. № 629., от 28.12.2018г. № 345.

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 года №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

- Методических рекомендаций Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурном – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Приказа Минобрнауки РФ от 20.06.2017г. №581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников».

- Основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ с. Васильевка, утверждённой приказом директора от 23.08.2015г. № 79

- Положения о рабочей программе МОБУ СОШ с. Васильевка с изменениями и дополнениями от 24 августа 2016г. № 90.

- Устава МОБУ СОШ с. Васильевка, утверждённый 18 марта 2015г.

- Программы по физической культуре для основного общего образования 5-9 классы, под редакцией А.П.Матвеева, Москва, «Просвещение», 2013 год

*Учебники:*

Физическая культура 5 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2014 г.

Физическая культура 6 – 7 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2016 г.

Физическая культура 8 – 9 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2018 г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

***Целью*** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность общеобразовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

* 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 приёмами базовых видов спорта;
* формирование 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 по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 340 ч, из расчёта 2 ч в неделю с V по IX классы.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы, данные изменения вызваны из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", Часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовкой заменяются: кроссовой подготовкой, ОФП, спортивными играми, программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного образовательного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы.

Этнокультурная направленность реализуется на уроках в виде башкирских народных игр, а начиная с 7 класса, на уроках единоборств дополнительно изучаются элементы национальной борьбы куреш.

**В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры:** с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*На уроках с образовательно-познавательной направленностью*обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью*используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

**Программой предусмотрено проведение:**

Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.

Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения сведений о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый: проводится в конце учебного года.

**Структура и содержание программы.** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

в соответствии со структурой двигательной ( физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задании, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и « оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», **«**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнениями двигательные действии из базовых видов спорта ( гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

*Тема « Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать своё образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Физическая подготовка»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**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) деятельность, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать вводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и развешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ – компетенции);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

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

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

• понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности

выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Выпускник научится;

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

***Физическое совершенствование***

Выпускник 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 движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Уровень физической подготовки учащихся 5 класс**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**Уровень физической подготовки учащихся 6 класс**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Уровень физической подготовки учащихся 7 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Уровень физической подготовки учащихся 8 класс**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Уровень** **физической подготовки учащихся 9 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |             девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3\*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |   |   |   | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |   | без | учета | -времени | - | - |

**3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| **История физической культуры.**Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр древности | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.**Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.**Рассказывать** о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности |
| **Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телейОсанка как показатель физического развития че­ловека. Характеристика основных средств фор­мирования правильной осанки и профилактики её нарушений | **Характеризовать** понятие «физи­ческое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравни­вать** показатели физического развития родителей со своими показателями. **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами. **Определять** соответствие индивидуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норы физического развития) **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно **объяснять** основ­ные причины нарушения осанки в школьном возрасте. **Характеризовать** упражнения функциональной направленно **отбирать** их для индивидуальных занятий с учётом показателей соб­ственной осанки. **Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений осанки, **планировать** их в режиме учебного дня и учебной недели |
| **Физическая культура человека.**Режим дня, его основ­ное содержание и прави­ла планирования | **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника. **Определять** основные пункты собственного режима дня.**Составлять** индивидуальный ре­жим дня и учебной недели |
| Утренняя гимнастика и её влияние на работоспо­собность человека | **Характеризовать** цель и назначе­ние утренней зарядки.**Подбирать** упражнения для ин­дивидуальных комплексов утренней зарядки, **соблюдать** последователь­ность и оптимальную дозировку при их выполнении |
| Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности | **Характеризовать** цель и назначе­ние физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. **Составлять** комплексы физкульт­минуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. **Выполнять** упражнения физкульт­минуток и физкультпауз |
| Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования во время закали­вающих процедур | **Характеризовать** цель и значенье закаливающих процедур. **Выделять** виды закаливания, **определять** их специфические воз действия на организм.**Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться безопасностью их проведения |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в режиме дня и в процессе урока)** |
| **Организация самостоя­тельных занятий физиче­ской культурой.**Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физиче­ской культурой, физической и технической подго­товкой (в условиях спор­тивного зала и открытой спортивной площадки) | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях отдыха и досуга. **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их. **Готовить** места занятий на откры­том воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. **Выполнять** требования безопасно­сти и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать** их для занятий в соответ­ствии с погодными условиями |
| Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов | **Характеризовать** оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровле­нию организма.**Составлять** комплексы упражне­ний с разной оздоровительной на­правленностью.**Различать** упражнения по призна­ку включенности в работу основных мышечных групп |
| Физическая нагрузка и способы её дозирования | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. **Регулировать** физическую подготовку, используя разные способы дозирования. **Записывать** с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. |
| **Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.**Самонаблюдение за ин­дивидуальным физиче­ским развитием по его основным показате­лям (длина и масса тела, окружность грудной клет­ки, осанка) Самонаблюдение 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. Ведение дневника са­монаблюдения: регист­рация по учебным чет­вертям динамики пока­зателей физического раз­вития и физической под­готовленности | **Характеризовать** самонаблюде­ние как длительный процесс посто­янной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.**Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятель­ных занятий физической культу­рой.**Измерять и оформлять результа­ты** измерения показателей физиче­ского развития.**Выявлять** приросты и проводить анализ их динамики по учебным чет­вертям **Регистрировать** показатели ЧСС.**Пользоваться** таблицами пока­зателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями |
| **Физическое совершенствование (68 ч)** |
| **Физкультурно – оздоровительная деятель­ность (в процессе уроков)** Оздоровительные фор­мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | **Проводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью |
| Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | **Раскрывать значение** развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности су­ставов. **Выполнять** упражнения для по­вышения подвижности позвоноч­ного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних ко­нечностей **Раскрывать значение** развития координации движений. **Выполнять** упражнения с малым (теннисным), мячом. **Выполнять** упражнения для раз­вития равновесия в статическом и динамическом режиме |
| Комплексы дыхатель­ной гимнастики | **Раскрывать** значение дыхатель­ной гимнастики. **Выполнять** дыхательные упражне­ния в положении сидя на стуле и в основной стойке |
| Комплексы упражне­ний для формирования телосложения | **Выполнять** упражнения с допол­нительным отягощением (гантелями) и без него |
| Гимнастика для про­филактики нарушений зрения | **Раскрывать значение** выполнения упражнений для глаз.**Выполнять** упражнения для глаз. |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность (68ч.)** | **Участвовать** в спортивно-оздоровительной деятельности |
| **Гимнастика с основа­ми акробатики (12ч.)** | **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.**Раскрывать значение** занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств |
| *Организующие команды и приемы*: построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; | **Выполнять** организующие команды и приемы**Анализировать** правильность выполнения построений и перестроений |
| *Акробатические упраж­нения*Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат | **Описывать** технику выполнения кувырка вперёд в группировке. **Выполнять** кувырок вперёд в группировке из упора присев. **Совершенствовать** технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. **Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| *Ритмическая гимна­стика* Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. | **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики.**Выполнять** двигательные дей­ствия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение **Использовать** (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой |
| *Опорные прыжки*Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки  | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.**Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.**Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла в положении стоя на коленях. **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |
| *Упражнения на гимнастических снарядах*Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: висы согнувшись, висы прогнувшись. подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Игры и эстафеты с элементами гимнастики | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической ска­мейке.**Выполнять** передвижения разны­ми способами на низком гимнасти­ческом бревне.**Выполнять** передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке.**Анализировать** правильность выполнения упражнений, выяв­лять грубые ошибки и исправлять их**Выполнять** упражнения и комбинации на гимнастической перекладине**Анализировать** правильность выполнения упражнений, выяв­лять грубые ошибки и исправлять их |
| **Лёгкая атлетика (22ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии лёгкой атлетики. **Раскрывать роль** и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| *Длительный бег*– бег на длинные дистанциибег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; кроссовый бег. | **Описывать** технику бега на длин­ные дистанции, выделять её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции. **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов. **Описывать** технику высокого старта. **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции. |
| *Спринтерский бег* -высокий старт; низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; челночный бег 3 х 10 м | **Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, выделять ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции. **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов. **Описывать** технику низкого старта. **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.**Отбирать и выполнять** легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повы­шение темпа движений |
| *Прыжки в длину и высоту*Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»Техника прыжка в высоту с3-5 шагов разбега способом «перешагивание» ; прыжки через препятствия; прыжки со скакалкой.прыжок в длину с места. | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать'" правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.**Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «со­гнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель­ности. **Описывать** Технику прыжка в высоту с3-5 шагов разбега способом «перешагивание». **Демонстрировать** Технику прыжка в высоту с3-5 шагов разбега способом «перешагивание». **Выполнять упражнения на развитие прыгучести;**  прыжки со скакалкой и прыжки через препятствия. |
| *Метание в цель и на дальность*Техника метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбегаМетание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | **Описывать** технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом эталонной техники.**Отбирать и выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность. **Описывать** технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правиль­ность выполнения и выявлять гру­бые ошибки.**Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники. **Отбирать и выполнять** упражне­ния на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |
| **Лыжные гонки (12ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития лыжных гонок как вида спорта. **Раскрывать** роль и значение за­нятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности |
| *Техника одновременных ходов*Одновременный бесшажный ход*Техника попеременных ходов*Попеременный двухшажный ход | **Описывать** технику передвиже­ния на лыжах попеременным двушажным ходом и одновременным бесшажным , анализировать пра­вильность выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходом во время про­хождения учебной дистанции |
| *Торможения и повороты* Повороты, стоя на лы­жах.Поворот переступаниемТорможение «плугом» | **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность испол­нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику пово­ротов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дис­танции. **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием во время спу­сков с небольших пологих склонов, **анализировать** правильность испол­нения и выявлять грубые ошибки. **Описывать** технику торможения «плугом», анализировать правиль­ность выполнения и выявлять гру­бые ошибки. **Демонстрировать** технику тормо­жения «плугом» при спуске с поло­гого склона |
| *Подъёмы и спуски* Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлоч­кой»Спуск в основной, вы­сокой и низкой стойкахСпуск с преодолением бугров и впадин | **Описывать** технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлоч­ка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выяв­лять грубые ошибки.**Демонстрировать** технику подъё­ма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохожде­ния учебной дистанции**Выполнять** правила техники безо­пасности во время катания на лыжах с гор.**Описывать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стой­ках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно исполь­зовать тот или иной способ спуска.**Демонстрировать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона**Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выпол­нения и выявлять грубые ошибки.**Демонстрировать** технику преодоления бугров и впадин |
| Передвижение на лыжах 3 км.Бег 2км на лыжах на результат.Игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки | .**Использовать** игры, эстафеты**,** передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время про­гулок в зимнее время года и соревнований на дистанции до 3 км. |
| **Спортивные игры (22ч.)** | **Раскрывать** **значение** занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности |
| **Баскетбол (10ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | **Демонстрировать** технику стойки игрока, перемещений, остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.**Выполнять** комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. |
| *Техника ловли и передачи мяча*Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движенииПередача мяча двумя руками с отскоком от пола; | **Описывать** технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)**Описывать** технику передачи мяча двумя руками с отскоком от пола**Демонстрировать** технику передачи мяча двумя руками с отскоком от пола в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| *Техника ведения мяча*Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. | **Описывать** технику ведения ба­скетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты) |
| Техника бросков мячаБросок мяча двумя ру­ками от груди с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок;*Техника перемещений и владения мячом* Комбинация из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок*Техника защитных действий* вырывание и выбивание мяча; *Тактика игры* Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей* игра в «Мини – баскетбол» , по упрощённым правилам.Игры и эстафеты с элементами баскетбола | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди**Демонстрировать** технику штрафного броска**Выполнять** комбинацию из освоенных элементов баскетбола**Демонстрировать** технику защитных действий в условиях игровой деятельности **Демонстрировать** тактику игры в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты, игра по упрощённым правилам) |
| **Волейбол (8ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития волей­бола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек* Стойка игрока перемещения | **Демонстрировать** технику стойки игрока и перемещений |
| *Техника подач мяча*Прямая нижняя по­дача | **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| *Техника приёма и передач мяча*Приём и передача мяча снизу двумя рукамиПередача мяча сверху двумя руками | **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) **Описывать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.**Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). |
| *Тактика игры*Тактика свободного нападенияПозиционное нападение 6:0 | **Описывать** тактику игровых взаимодействий, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** тактику игровых взаимодействий руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| *Техника перемещений и владения мячом*Комбинации из освоенных элементов*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей* Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Игры и эстафеты с элементами волейбола | **Демонстрировать** технику перемещений и владения мячом в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) **Использовать** игру в волейбол по упрощённым правилам и пионербол с элементами волейбола как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в волейбол и пионербол в процессе соревновательной деятельности. |
| **Футбол (4ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| *Техника ударов по мячу и остановок мяча*Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы. Удары по воротам; комбинации из освоенных элементов техники.  | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анали­зировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной сто­пы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику оста­новки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| *Техника ведения мяча*Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой*Техника защитных действий*Вырывание и выбивание мячаКомбинации из освоенных элементов техники*Тактика игры*Тактика свободного нападенияПозиционные нападения*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра по упрощенным правилам.Игры и эстафеты с элементами футбола | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализи­ровать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику веде­ния мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (по­движные игры и эстафеты). **Выполнять** комбинации из освоенных элементов техники. **Использовать** игру в футбол по упрощённым правилам как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в футбол в процессе соревновательной 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 физкуль­турная деятельность** **(в процессе уроков)**Прикладно- ориентиро­ванная физическая под­готовкаПонятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жиз­недеятельности человека, Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.Бег с преодолением естественных препятствий.Техника преодоления препятствий способом «наступание».Полосы препятствий естественного иискусственного характера | **Раскрывать роль** и значение за­нятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельно­сти, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.**Описывать** технику лазанья по канату в два приёма, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить ошибки** и способы их исправ­ления.**Демонстрировать** технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.**Описывать** технику лазанья спиной к гимнастической стенке и тех­нику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; **демонстри­ровать** их в условиях учебной дея­тельности и в структуре полосы препятствий.**Демонстрировать** способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.**Демонстрироват**ь технику преодоления препятствий способом «наступание» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.**Выполнять** прикладные упражнения, **варьировать способы** их выпол­нения в зависимости от возникаю­щих задач и изменяющихся условий. **Проявлять** качества личности при преодолении возникающих трудно­стей, во время выполнения приклад­ных упражнений. **Включать** прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
| **Общефизическая под­готовка (в процессе уроков)**-упражнения на развитие силы-упражнения на развитие быстроты-упражнения на развитие выносливости-упражнения на развитие гибкости-упражнения на развитие координации движений-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе занятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности.** **(в процессе уроков)**Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры (Башкирские народные игры) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга.**Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний****(в процессе уроков)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| **История физической культуры.**Возрождение Олим­пийских игр и олимпий­ского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии | **Характеризовать** основные при­чины возрождения Олимпийских игр.**Характеризовать** Пьера де Ку­бертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олим­пийские игры, и создателя Олимпий­ской хартии — закона олимпийского движения в мире |
| Цель и задачи совре­менного Олимпийского движения. Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | **Называть** основные цели Олим­пийских игр и раскрывать их гума­нистическую направленность. **Объяснять** смысл девиза, симво­лики и ритуалов современных Олим­пийских игр |
| Олимпийское движе­ние в дореволюционной России, роль А. Д. Бутов­ского в его становлении и развитии | Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии между­народного и отечественного олим­пийского движения.Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсме­нов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. |
| Первые успехи россий­ских спортсменов в со­временных Олимпийских играх | Рассказывать о выдающихся до­стижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов |
| **Физическая культура (основные понятия).**Физическая подготов­ка как система регуляр­ных занятий по разви­тию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.Основные правила раз­вития физических ка­честв | **Раскрывать** понятие «физическая подготовка». **Раскрывать** понятие «физическая подготовленность». **Раскрывать** связь физических ка­честв с жизнедеятельностью основ­ных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. **Определять** направленность раз­вития силы на повышение функцио­нальных возможностей систем орга­низма, укрепление здоровья. **Характеризовать** основные пока­затели физической нагрузки и дози­ровать её величину в соответствии с этими показателями. **Раскрывать** основные правила раз­вития физических качеств и руковод­ствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.**Характеризовать** признаки утом­ления во время занятий физической подготовкой, **определять** степень утомления и **регулировать** величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| Структура и содер­жание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, осо­бенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой | **Выделять** основные части занятий физической подготовкой и планиро­вать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей |
| **Физическая культура человека.**Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования | **Определять** положительную на­правленность основных видов зака­ливания солнцем, воздухом и водой. **Соблюдать** правила закаливания и технику безопасности при прове­дении закаливающих процедур |
| **Способы самостоятельной деятельности( в режиме дня и в процессе урока)** |
| **Организация само­стоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных заня­тий оздоровительной фи­зической культурой, фи­зической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и от­крытой спортивной пло­щадки) | **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выявлять** уровень их развития на основе срав­нительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опере­жающий или отстающий). |
| Оценка эффективно­сти занятий физической культурой | **Вести** дневник самонаблюдения. |
| Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (самостоя­тельное тестирование фи­зических качеств). Ведение дневника са­монаблюдения | **Следить** за динамикой показате­лей своего физического развития и физической подготовленности |
| **Физическое совершенствование (68ч)** |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность( в процессе уроков)**Упражнения для коррекции фигуры.Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.Упражнения для профилактики нарушений зрения.Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц.Упражнения для профилактики нарушения осанки.Упражнения для мышц брюшного пресса.Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | **Выполнять** упражнения с гантеля­ми на развитие основных мышечных групп.**Составлять** комплексы упраж­нений для развития основных мы­шечных групп и **подбирать** соот­ветствующую дозировку физической нагрузки. **Проводить** самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивиду­альными показателями физического развития. **Выполнять** упражнения для сня­тия напряжения и укрепления глаз­ных мышц. **Составлять** комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствую­щую дозировку нагрузки. **Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений зрения. **Подбирать** упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. **Выполнять** упражнения на опре­делённые мышечные группы с учё­том индивидуальных показателей осанки. **Составлять** комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки, **подбирать** соответствую­щую дозировку физической нагруз­ки. **Проводить** самостоятельные за­нятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.****Гимнастика (12ч.)***Организующие команды и приемы*: построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание.*Акробатические упражнения и комбинации*: два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. | **Выполнять** организующие команды и приемы **Анализировать** правильность выполнения построений и перестроений. **Описывать** технику упражнений, входящих в акробатическую комби­нацию, **анализировать** правильность их выполнения. **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталон­ной техники |
| *Опорный прыжок* Прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла (девочки)согнув ноги (мальчики). | **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правиль­ность её исполнения, **находить ошибки** и способ их исправления. **Демонстрировать** технику опор­ного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с об­разцом эталонной техники |
| *Упражнения на гимнастических снарядах* Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись);  | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способ их исправления. **Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной дея­тельности |
| Упражнения и комби­нации на невысокой гим­настической перекладине  | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику упраж­нений из гимнастической комби­нации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения и комби­нации на гимнастических брусьях:  | **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления.**Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений из гимнастиче­ской комбинации на брусьях в соответствии с образцом эталонной техники |
| Ритмическая гимна­стика стилизованные общеразвивающие упражнения.Игры и эстафеты с элементами гимнастики | **Характеризовать** ритмическую гимнастику как систему занятий фи­зическими упражнениями, направ­ленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. **Составлять** индивидуальные ком­позиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разу­ченных упражнений и характеризо­вать особенности самостоятельного их освоения. **Демонстрировать** композиции ритмической комбинации под музы­кальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности |
| **Лёгкая атлетика(22ч.)***Спринтерский бег* : бег с ускорением от 30 до 50 м; бег на результат 30м, 60 м;. Высокий старт с опорой на одну руку; челночный бег 3х10 м | **Описывать** технику выполнения старта с опорой на одну руку, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления**Демонстрировать** старт с опорой на одну руку (с последующим отно­сительно коротким ускорением) **Описывать** технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления. **Демонстрировать** технику сприн­терского бега при выполнении те­стового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный ре­зультат |
| *Длительный бег Р*авномерный бег до 15 минут; кроссовый бег; бег на 1000 и 2000м.  | **Описывать** технику гладкого рав­номерного бега, **определять** её отли­чие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику гладко­го равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м |
| *Прыжки в длину и высоту*Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание»Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; | **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание» и прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику прыж­ка в высоту способом «перешагива­ние» и прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| *Метание в цель и на дальность*метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | **Описывать** технику выполнения метания малого мяча, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику мета­ния малого мяча в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| **Лыжные гонки(12ч.)***Техника одновременных ходов*Техника одновременного одношажного хода.Техника одновременного бесшажного хода*Техника попеременных ходов*Техника попеременного двушажного хода*Переход с попеременных ходов на одновременные*Техника передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одно­временным одношажным ходомПрохождение дистанции до 3 км. Прохождение дистанции 2км на результат | **Описывать** технику одновремен­ного одношажного и одновременного бесшажного хода, **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику пере­движения одновременным одношаж­ным и одновременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м) **Описывать** технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход и технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход; **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить ошибки** и способы их исправ­ления. **Демонстрировать** технику че­редования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - маль­чики) |
| *Торможения и повороты*Техника торможения упором.Техника поворота упором.*Подъёмы и спуски*Техника преодоления небольших трам­плинов в низкой стойке.Техника подъёма "ёлочкой". Игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки | **Описывать** технику торможения упором, **анализировать** правиль­ность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправле­ния. **Демонстрировать** технику тор­можения упором во время спуска с небольшого пологого склона.**Описывать** технику поворота упо­ром, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Демонстрировать** технику пово­рота упором во время спуска с не­большого пологого склона.**Описывать** технику преодоления небольших трамплинов, **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления.**Демонстрировать** технику пре­одоления трамплинов высотой 40- 50 см во время спуска с небольшого пологого склона. **Описывать** технику подъёма "ёлочкой". **Демонстрировать** технику подъёма "ёлочкой". **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. |
| **Спортивные игры(22ч.)****Баскетбол (10ч.)**Положительное влияние занятий ба­скетболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.Основные правила игры в баскетбол.*Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Техника передвижения в стойке ба­скетболиста.Техника остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком*Техника ловли и передачи мяча*Техника ловли мяча после отскока от пола.*Техника ведения мяча*Техника ведения мяча ходьбой и бегом.*Техника бросков мяча*Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Штрафной бросок*Техника защитных действий*Вырывание и выбивание мяча;*Техника перемещений и владения мячом*Комбинации из освоенных элементов*Тактика игры*Тактика свободного нападения Позиционное нападениеНападение быстрым прорывом*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*игра по упрощённым правилам.Игры и эстафеты с элементами баскетбола | **Использовать** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.**Выполнять** правила игры в ба­скетбол в процессе соревнователь­ной деятельности.**Описывать** технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессеигровой деятельности.**Описывать** технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику остановки прыжком и использовать её в про­цессе игровой деятельности.**Описывать** технику ловли мяча после отскока от пола и демонстри­ровать её в процессе игровой дея­тельности.**Демонстрировать** технику ведения мяча ходьбой и бегом «по пря­мой», «змейкой», при обводке легко­атлетических стоек.**Использовать** ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ве­дения и штрафного броска, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику и ре­зультативность броска мяча в кор­зину двумя руками снизу и штрафного броска в условиях игровой деятельности**Демонстрировать** технику защитных действий в условиях игровой деятельности **Демонстрировать** тактику игры в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты, игра по упрощённым правилам) |
| **Волейбол (8ч.)**Основные правила игры в волейбол.*Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Стойка игрока, перемещения в стойке*Техника подач мяча* Техника нижней боковой подачи.*Техника приёма и передачи мяча.*Передача мяча сверху двумя руками на месте и с движением вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку*Тактика игры*Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 6:0Передача мяча в разные зоны площадки соперника *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Игры и эстафеты с элементами волейбола | **Использовать** игру в волейбол как средство организации активного от­дыха и досуга.**Выполнять** правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.**Описывать** технику нижней боковой подачи, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику и резуль­тативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.**Описывать** технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Демонстрировать** технику и ре­зультативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельно­сти. Активно **взаимодействовать** с игроками своей команды при пере­даче мяча в разные зоны площадки соперника. **Использовать** игру в волейбол по упрощённым правилам и пионербол с элементами волейбола как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в волейбол и пионербол в процессе соревновательной деятельности. |
| **Футбол** (4ч.)Основные правила игры в футбол.*Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Стойка игрока, перемещения в стойке*Техника защитных действий* Вырывание и выбивание мяча*Тактика игры*Тактика свободного нападения. Позиционное нападение*Техника ведения мяча*Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).*Техника ударов по мячу и остановок мяча*Техника передачи мяча в разных на­правлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящему­ся мячу.Удары по воротам; *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Комбинации из освоенных элементов техники. Мини футболИгра по упрощенным правилам.Игры и эстафеты с элементами футбола | **Использовать** игру в футбол как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в фут­бол в процессе соревновательной деятельности. **Описывать** технику ведения мяча разными способами, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить ошибки** и способы их исправ­ления. **Демонстрировать** технику веде­ния мяча разными способами во вре­мя игровой деятельности. **Описывать** особенности техники выполнения передачи мяча на раз­ные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятель­ности. **Описывать** технику удара с раз­бега по катящемуся мячу, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику удара с разбега по катящемуся мячу в усло­виях учебной и игровой деятельности **Выполнять** комбинации из освоенных элементов техники. **Использовать** игру в футбол по упрощённым правилам как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в футбол в процессе соревновательной 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 физкуль­турная деятельность.****(в процессе уроков)**Прикладно- ориентиро­ванная физическая под­готовкаПонятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жиз­недеятельности человека, Техника лазанья спиной к гимнастической стенке.Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разно­видности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.Техника преодоления препятствий способом «наступание».Полосы препятствий естественного иискусственного характера | **Раскрывать роль** и значение за­нятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельно­сти, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. **Описывать** технику лазанья спиной к гимнастической стенке и тех­нику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; **демонстри­ровать** их в условиях учебной дея­тельности и в структуре полосы препятствий. **Демонстрировать** способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. **Демонстрироват**ь технику преодоления препятствий способом «наступание» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. **Выполнять** прикладные упражнения, **варьировать способы** их выпол­нения в зависимости от возникаю­щих задач и изменяющихся условий.**Проявлять** качества личности при преодолении возникающих трудно­стей, во время выполнения приклад­ных упражнений. **Включать** прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
| **Общефизическая под­готовка(в процессе уроков)****-**упражнения на развитие силы-упражнения на развитие быстроты-упражнения на развитие выносливости-упражнения на развитие гибкости-упражнения на развитие координации движений | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе занятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе уроков)** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры (Башкирские народные игры) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга. **Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний****(в процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| **История физической культуры.**Олимпийское движе­ние в России (СССР) | **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 |
| Краткая характеристи­ка видов спорта, входя­щих в программу Олим­пийских игр | **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 проведения Олимпийских игр в Москве |
| **Физическая культура (основные понятия).**Техническая подготов­ка. Техника движения и её основные показатели | **Раскрывать понятие** «двигатель­ные действия». **Характеризовать** техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным дей­ствиям.**Следовать правилам** «от просто­го к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».**Приводить примеры** подводящих упражнений. **Выявлять** общность и различия двигательного умения и двигательно­го навыка, приводить примеры |
| **Физическая культура человека**. Влияние заня­тий физической культурой на формирование положи­тельных качеств личности | **Характеризовать** качества лично­сти, **приводить** примеры их проявле­ния в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. **Объяснять** необходимость само­воспитания качеств личности в под­ростковом возрасте |
| **Способы самостоятельной деятельности( в режиме дня и в процессе урока)** |
| **Организация и прове­дение самостоятельных занятий физической культурой.**Организация досуга сред­ствами физической куль­туры | **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 | О**пределять** уровень сформированности техники двигательных дей­ствий по своим внутренним ощуще­ниям. **Определять** уровень сформированности техники двигательных дей­ствий способом сравнения 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. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятель­ностью | **Определять** общее состояние организма в разные временные пе­риоды и **оценивать** его посредством сравнения с ранее полученными ре­зультатами.**Оценивать** изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. |
| Самонаблюдение и са­моконтроль | **Планировать** занятия техниче­ской подготовкой на текущий учеб­ный год.**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) |
| **Физическое совершенствование (68ч)** |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность (в процессе уроков)**Упражнения для коррекции фигуры.Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.Упражнения для профилактики нарушений зрения.Упражнения для профилактики нарушения осанки | **Выполнять** упражнения, под­бирать их дозировку и **включать** в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физи­ческого развития.**Выполнять** комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения.**Подбирать и выполнять** упражне­ния с учётом индивидуальной формы осанки |
| **Спортивно-оздоро­вительная деятель­ность.****Гимнастика (12ч.)***Организующие команды и приемы:* передвижение в колонне с изменением длины шага *Акробатические упраж­нения и комбинации*Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. | **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акроба­тическую комбинацию, **анализи­ровать** правильность их выполне­ния.**Демонстрировать** акробатиче­скую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| *Опорные прыжки*Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла | **Демонстрировать** технику выпол­нения опорного прыжка через гимна­стического козла согнув ноги и тех­нику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности |
| *Упражнения на гимнастических снарядах*Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне | **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику вы­полнения упражнений из гимна­стической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения и ком­бинации на гимнасти­ческих брусьях: упраж­нения на брусьях  | **Описывать** технику выполнения упражнений на бру­сьях, анализировать правильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику выполнения упражнений на брусьях в соответствии с образцом эталонной техники |
| Ритмическая гимна­стика Игры и эстафеты с элементами гимнастики | **Выполнять** композиции из хоро­шо освоенных упражнений ритми­ческой гимнастики |
| **Лёгкая атлетика(20ч.)***Спринтерский бег*Высокий старт Бег с ускорением от 40 до 60 м.) Бег 60м.; бег 100м Техника эстафетного бега. Челночный бег 3х10м.*Длительный бег*Преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки - 1500 м).Бег в равномерном темпе до 20 мин.(м) 15 мин. (д). Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). | **Демонстрировать** технику сприн­терского бега в условиях соревнова­тельной деятельности.**Демонстрировать** технику гладко­го равномерного бега.**Описывать** технику передачи эста­фетной палочки, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику эста­фетного бега в условиях учебной деятельности |
| *Прыжки в длину и высоту*Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись», **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «про­гнувшись» в условиях соревнователь­ной деятельности |
| *Метание в цель и на дальность*Техника метания малого мяча по движущейся мишени с расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | **Метать** малый мяч точно в движущуюся мишень**Описывать** технику метания ма­лого мяча по летяшему большому мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Метать** малый мяч точно в летя­щий большой мяч.**Выполнять** подводящие упражне­ния для самостоятельного освоения техники метания малого мяча |
| **Лыжные гонки(12ч.)***Техника одновременных ходов*Техника передвижения одновременным одношажным ходом.Техника передвижения одновременным двушажным ходом.*Техника попеременных ходов*Техника попеременного двушажного хода*Переход с попеременных ходов на одновременные*Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Прохождение учебной дистанции до 5 км.(м) 3км(д) | **Демонстрировать** технику пере­движения одновременным одно­шажным ходом и попеременным двушажным ходом во время про­хождения соревновательной дис­танции.**Использовать** чередование раз­личных лыжных ходов во время про­хождения соревновательной дистан­ции.**Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах одновременным двушажным ходом во время прохож­дения соревновательной дистанции |
| *Торможение и поворо­ты*Техника торможения упором.Техника поворота упором.Техника поворота переступанием.*Подъёмы и спуски*Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой»Техника спуска в основной стойке.Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки | **Использовать** «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревнователь­ных дистанций |
| **Спортивные игры (20ч.) Баскетбол(8ч)***Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом *Техника ловли и передачи мяча*Техника ловли мяча после отскока от пола.*Техника бросков мяча*Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.*Техника ведения мяча*Техника ведения мяча с изменением направления движения.*Техника перемещений и владения мячом*Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | **Использовать** технические при­ёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность ее исполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления.**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. |
| *Техника защитных действий*Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.*Тактика игры*Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях,5:0 с изменением позиций. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом (1:0).*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в баскетбол по правилам мини-баскетбола.Игры и эстафеты с элементами баскетбола | **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в баскет­бол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.**Управлять** эмоциями и чётко **со­блюдать** правила игры |
| **Волейбол(8ч)***Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.*Техника подач мяча*Совершенствование техники нижней боковой подачи.Техника верхней прямой подачи.Т*ехника приёма и передач мяча*Совершенствование техники приёма и передачи мяча.Техника перемещений и владения мячом*Техника защитных действий Тактика игры*Технико-тактические действия в во­лейболе при подаче и передаче мяча через сетку*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в волейбол по правиламИгры и эстафеты с элементами волейбола | **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 |
| **Футбол(4ч.)***Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.*Техника ведения мяча*Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости ведения*Техника ударов по мячу и остановок мяча*Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цельОстановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой*Техника защитных действий Тактика игры* Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра вратаря. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот 3:1,3:2, 2:1. *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в футбол (мини-футбол) по упрощенным правилам Игры и эстафеты с элементами футбола. | **Использовать** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой дея­тельности, **моделировать** их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.**Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе.**Выполнять** технико-тактические действия при вбрасывании мяча из- за боковой линии.**Взаимодействовать** с игрока­ми своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол, **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 |
| **Элементы единоборств (4ч)***Приёмы самостраховки*Упражнения самостраховки.*Техническая и тактическая подготовка*Стойки, передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. | **Описывать** приёмы самостраховки**Демонстрировать** приёмы самостраховки **анализировать** правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.**Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость |
| **Прикладно-ориенти­рованная физкультурная деятельность.**Прикладно-ориенированная физическая под­готовкаСовершенствование техники лазания по канату.Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.Техника кроссового бега.Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «пе­решагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».Полосы препятствий естественного и искусственного характера. | **Выполнять** прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий. **Описывать** технику преодоления препятствий прыжковым бегом, **де­монстрировать** её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. **Демонстрировать** технику бега по сыпучему грунту во время преодоле­ния учебной дистанции. **Описывать** технику преодоле­ния препятствий на лыжах изучен­ными способами, **анализировать** правильность их выполнения, **на­ходить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику преодо­ления препятствий на лыжах изучен­ными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий. **Выполнять** прикладные упраж­нения, **варьировать** способы их выполнения в зависимости от воз­никающих задач и изменяющихся условий. **Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость) в про­цессе преодоления полос препят­ствий. **Включать** прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
| **Общефизическая подготовка**-упражнения на развитие силы-упражнения на развитие быстроты-упражнения на развитие выносливости-упражнения на развитие гибкости-упражнения на развитие координации движений | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности.** **(в процессе уроков)**Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры народов Башкортостана. Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга.**Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний****(в процессе уроков)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| **Знания о физической культуре.**Физическая культура в современном обществе | **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание физкультурно-оздо­ровительного направления. **Выделять** основные формы за­нятий оздоровительной физической культурой, **определять** их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание спортивного направ­ления. **Выделять** виды физической под­готовки. **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание прикладного направ­ления физической культуры. **Выделять** основные формы за­нятий прикладной физической куль­турой, **раскрывать** их содержание и направленность |
| Всестороннее и гармо­ничное физическое раз­витие | **Определять** гармоничное физиче­ское развитие через представления о красоте телосложения. **Раскрывать** изменчивость этих представлений в разные историче­ские эпохи. **Определять** гармоничность соб­ственного телосложения |
| Спортивная подготов­ка | **Раскрывать** понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.Объяснять целесообразность раз­личных видов физической подго­товки |
| Адаптивная физиче­ская культура | **Объяснять** роль и значение адап­тивной и лечебной физической куль­туры |
| Проведение самостоя­тельных занятий по кор­рекции осанки и тело­сложению | **Характеризовать** признаки пра­вильной осанки, определять виды её нарушения.**Объяснять** зависимость между формой осанки и здоровьем челове­ка.**Выявлять** возможные причины её нарушений в условиях учебной и бы­товой деятельности. **Измерять** части тела и определять индивидуальные особенности тело­сложения. **Выполнять** требования безопас­ности, **готовить** место занятий, спор­тивный инвентарь, одежду и обувь |
| Восстановительный мас­саж | **Характеризовать** положитель­ное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем ор­ганизма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). **Демонстрировать** технику выпол­нения основных приёмов массажа |
| **Способы самостоятельной деятельности ( в режиме дня и в процессе урока)** |
| **Организация и про­ведение самостоятель­ных занятий спортив­ной подготовкой.**Планирование занятий физической культурой- составление плана занятий.  | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки. **Характеризовать** целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.**Составлять** планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. **Определять** влияние тренировоч­ных занятий на организм |
| Планирование занятий физической культурой и индивидуальные особенности  | **Раскрывать** понятие «индивиду­альные особенности», определять факторы и причины их появле­ния. **Характеризовать** зависимость ре­жимов нагрузки от задач и содержа­ния тренировочных занятий. **Определять** дозировку нагрузки в зависимости от особенностей дина­мики ЧСС в тренировочном цикле. **Определять** дозировку нагрузки расчётным способом по количеству по­вторений, скорости выполнения и ве­личины дополнительного отягощения. **Руководствоваться** стандартны­ми показателями физической под­готовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой |
| **Физическое совершенствование (68ч)** |
| **Физкультурно-оздоро­вительная деятельность****(в процессе уроков)**Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкультпауз (подвижных пере­мен). Упражнения для профилактики утомле­ния, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержа­ния физической и умственной работо­способности. Комплекс упражнений на коррекцию массы тела. Гимнастика для глаз. | **Выполнять** упражнения для ре­лаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, ды­хания и энергообмена.**Подбирать** дозировку с учетом индивидуального состояния и харак­тера признаков утомления.**Выполнять** упражнения на кор­рекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоя­тельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей фи­зического развития и физической подготовленности.**Выполнять** упражнения для про­филактики утомления глаз и повы­шения остроты зрения |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.****Гимнастика (12ч)***Строевые упражнения*Повороты в движении направо, налево*Акробатические упражнения* Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника стойки на голове и руках, си­лой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражне­ний.*Упражнения на гимнастических снарядах*Техника поворота на носках в полу­приседе на гимнастическом бревне (де­вушки).Техника упражне­ний на гимнастической перекладине размахивания на гимнасти­ческой перекладине (юноши) подъёма разгибом на гимна­стической перекладине (юноши). соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины Техника упражнений в равновесии на гимнастическом бревне Совершенствование техники гимнастических упражнений на брусьях *Опорные прыжки*Прыжок через козла согнув ноги(м)Прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (д)Игры и эстафеты с элементами гимнастики | **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации. **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности. **Совершенствовать** самостоя­тельно и демонстрировать техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Описывать** технику длинного ку­вырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и де­монстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. **Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить ошибки** и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности. **Описывать** технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить ошибки** и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма. **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники. **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне, **анализировать** пра­вильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне в соответствии с об­разцом эталонной техники. **Составлять** индивидуальные ком­бинации. **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполне­ния комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.**Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и де­монстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.**Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений в структуре гим­настических комбинаций на брусьях. **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления. |
| **Лёгкая атлетика(20ч)***Спринтерский бег*Низкий старт; бег по дистанции; финиширование.Высокий старт от 30 до 40м Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег 30м. 60м, 100м. Эстафетный бег.*Длительный бег*Бег на 1500м Бег в равномерном темпе до 20 мин.(м) 15 мин. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий*Прыжки в длину и в высоту*Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину. *Метание мяча в цель и на дальность*Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивиду­альный результат в условиях сорев­новательной деятельности. **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.**Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе са­мостоятельных занятий спортивной подготовкой. **Выполнять** бег на средние и длин­ные дистанции на максимально воз­можный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятель­ности. **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортив­ных достижений в беге на средние и длинные дистанции. **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. **Выполнять** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный инди­видуальный результат в условиях соревновательной деятельности.**Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в длину с раз­бега в процессе самостоятельных за­нятий спортивной подготовкой. **Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в услови­ях соревновательной деятельности. **Совершенствовать** элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. **Выполнять** метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со­ревновательной деятельности. **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в метании малого мяча на дальность |
| **Лыжные гонки (12ч)***Техника одновременных ходов*Совершенствование техники одновременных ходов*Техника попеременных ходов*Совершенствование техники попеременных ходов*Переход с попеременных ходов на одновременные*Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. *Техника конькового хода*Обучение и совершенствование техники конькового хода*Подъёмы, спуски,* Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания*Повороты, торможение* Торможение и поворот «Плугом»Прохождение учебных дистанций 3-5км.Игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки | **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.**Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.**Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **Спортивные игры (18ч)** ***Баскетбол****.* **(7ч)***Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*.Техника поворотов с мячом на месте..*Техника ловли и передачи мяча*Техника передачи мяча при встречном движении.Техника передачи мяча одной рукой.Техника перехвата мяча во время передачи.*Техника защитных действий*Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.Техника перехвата мяча во время ведения.*Техника ведения мяча*Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника*Техника бросков мяча*Броски одной и двумя руками с места и в движении.Штрафной бросок*Технико-тактические действия* - при атаке: стремительное нападение, позиционное нападение- в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в баскетбол по правилам | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику поворотов с мячом на месте, анализировать пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.**Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.**Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** бег с изменением направления во время игровой дея­тельности.**Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.**Описывать** технико-тактические действия, анализировать правиль­ность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.**Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| Игры и эстафеты с элементами баскетбола | **Описывать** технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.**Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. |
| ***Волейбол.(7ч)****Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Техникапередвижений, остановок, поворотов, стоек*Техника приёма и передач мяча* Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.Техника передачи мяча в прыжке.Техника приёма мяча двумя руками снизу.*Техника подач мяча*Нижняя прямая подача мяча*Техника нападающего удара*Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром*Техника защитных действий Тактика игры*Технико-тактические действия в защите.*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в волейбол по правиламИгры и эстафеты с элементами волейбола | **Описывать** технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.**Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.**Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.**Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.**Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.**Использовать** упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры |
| ***Футбол. (4ч)****Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек*Техника ударов по мячу и остановок мяча*Техника удара по мячу внутренней сто­роной стопы.Техника удара по мячу серединой подъ­ёма стопы.Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*Техника ведения мяча*Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника*Техника защитных действий Тактика игры*Технико-тактические действия в за­щите и нападении (при выполнении штрафных ударов).*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в футбол по правиламИгры и эстафеты с элементами футбола | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.**Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко соблюдать правила игры |
| **Элементы единоборств (6ч)***Приёмы самостраховки*Упражнения самостраховки.*Техническая и тактическая подготовка*Стойки, передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. | **Описывать** приёмы самостраховки**Демонстрировать** приёмы самостраховки **анализировать** правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.**Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость |
| **Прикладно-ориентированная физическая подготовка****(в процессе уроков)**Совершенствование техники ранее разученных прикладно - ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанью). | **Преодолевать** искусственные и ес­тественные полосы препятствий, ис­пользуя прикладно -ориентированные способы передвижения, **проявлять** смелость, волю, самообладание, уве­ренность |
| **Общефизическая подготовка (в процессе уроков)**-упражнения на развитие силы-упражнения на развитие быстроты-упражнения на развитие выносливости-упражнения на развитие гибкости-упражнения на развитие координации движений  | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности.** **(в процессе уроков)**Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры Народов Башкортостана. Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга.**Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний****(в процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |
| **Физическая культура в современном обще­стве.**Организация и про­ведение туристских по­ходов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | **Характеризовать** различные виды туристских походов, их положитель­ное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физиче­ской и умственной работоспособ­ности, воспитание личностных ка­честв.**Выбирать и составлять** марш­руты пеших походов, выполнять правила передвижения по марш­руту. |
|  | **Соблюдать технику безопасно­сти**, правильно **комплектовать и укладывать** рюкзак, **готовить** сна­ряжение, **выбирать** одежду и обувь, с**одержат**ь её во время походов в со­ответствии с гигиеническими требо­ваниями.**Организовывать п**оходный бивак, правильно **устанавливать** палатки и разводить костёр, готовить пищу, **убирать** место стоянки при «сворачи­вании» бивака |
| Здоровье и здоровый образ жизни | **Характеризовать** основные ком­поненты здоровья, раскрывать по­нятие «здоровье».**Приводить** примеры проявления физического, дущевного и социаль­ного благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой**Раскрывать** понятие «здоровый образ жизни».**Раскрывать п**онятие «рациональ­ное питание».**Характеризовать** режим питания.**Доказывать** негативное влияние вредных привычек на здоровье чело­века.**Раскрывать** значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек |
| Проведение банных процедур | **Раскрывать** оздоровительные свой­ства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закали­вание организма.**Проводить** банные процедуры.**Соблюдать** правила их безопасно­го проведения |
| Доврачебная помощь во время занятий физи­ческой культурой и спор­том | **Характеризовать** причины воз­можного появления травм во время занятий физической культурой.**Называть** основные признаки лёгких травм.**Оказывать** первую доврачебную помощь при травмах |
| **Способы самостоятельной деятельности ( в режиме дня и в процессе урока)** |
| Профессионально-прикладная физическая под­готовка | **Характеризовать** умственный, фи­зический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.**Определять** работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.**Раскрывать** специфические зада­чи, которые решаются в процессе за­нятий профессионально-прикладной физической подготовкой |
| Проведение самостоя­тельных занятий при­кладной физической под­готовкой | **Составлять** комплексы упражне­ний для развития основных физиче­ских качеств.**Подбирать** их дозировку с учё­том индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями и при­кладно-ориентированной фи­зической подготовкой.**Составлять и выполнять** ком­плексы упражнений для развития дыхательного аппарата |
| Измерение резервов организм а и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | **Раскрывать** понятие «функцио­нальные резервы организма».**Измерять** резервные возможно­сти организма с помошью различных функциональных проб.**Оценивать и характеризовать** индивидуальные результаты |
| **Физическое совершенствование (66ч)** |
| **Физкультурно-оздоро­вительная деятельность.** **(в процессе уроков)**Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкульт- паузКомплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.Упражнения для профилактики неврозов. | **Составлять** комплексы упраж­нений и **подбирать** их дозировку, исходя из индивидуального само­чувствия, показателей физической и умственной работоспособности.**Выполнять** комплексы упражне­ний оздоровительной физической культуры.**Составлять и выполнять** индиви­дуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.****Гимнастика(12ч)**Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движенииАкробатические упраж­нения и комбинации Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 ° | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять и исправлять** технические ошибки.**Совершенствовать** технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности.**Находить ошибки** в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения |
| *Упражнения на гимнастических снарядах* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)Упражнения и комби­нации на гимнастической перекладине (юноши)Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши)Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки) | **Составлять** индивидуальные ком­бинации. **Оценивать** выполнение акроба­тической комбинации своих одно­классников с помощью эталонного образца.**Описывать** технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их устране­ния. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне. **Описывать** технику соскоков, анализировать правильность их вы­полнения, находить ошибки и спо­собы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику соскоков. **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из своих особенно­стей техники выполнения гимнасти­ческих упражнений **Разучивать и совершенствовать** технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. **Находить ошибки** в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения. **Оценивать** выполнение гимнасти­ческих комбинаций своими одно­классниками с помощью эталонного образца. **Совершенствовать** технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. **Находить** ошибки у своих одно­классников и предлагать способы их устранения |
| Ритмическая гимнасти­ка (девушки) | **Описывать** технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимна­стики, **анализировать** правильность их выполнения, **находить ощибки** и способы их исправления. **Демонстрировать** технику выпол­нения вольных упражнений (возмож­но, под музыкальное сопровождение) |
| *Опорные прыжки*Прыжок через козла согнув ноги(м)Прыжок боком через коня (д) | **Описывать** технику выполнения опорного прыжка, **анализировать** правильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику выпол­нения опорного прыжка |
| **Лёгкая атлетика (18ч)***Спринтерский бег :* (низкий старт 30м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.) Бег на результат 100 м Эстафетный бег. Длительный бег : Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции 2000(м). 1500 (д). Бег в равномерном темпе до 20 мин.(м) 15 мин. (д). *Прыжки в длину и высоту*Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега*Метание в цель и на дальность* Метание малого мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча и мяча Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх | **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные ди­станции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организа­ции учебной деятельности.**Находить ощибки** у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.**Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный ре­зультат в условиях соревнователь­ной деятельности.**Планировать** тренировочные за­нятия |
| **Лыжные гонки (12ч)***Техника попеременных ходов*Попеременный четырехшажный ход. Попеременный двушажный ход*Техника одновременных ходов*Техника одновременного бесшажного хода.Техника одновременного одношажного хода.Техника одновременного двушажного хода.*Техника конькового хода*Техника конькового хода*Подъёмы и спуски*Преодоление контруклона.*Торможения и повороты*Техника торможения боковым соскальзыванием. *Переход с попеременных ходов на одновременные* переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции до 5 км | **Совершенствовать** технику пере­движения на лыжах ранее освоен­ными лыжными ходами в групповых формах организации учебной дея­тельности, **находить ошибки** у одноклассников и **предлагать** способы их устранения.**Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный резуль­тат в прохождении соревновательных дистанций. **Описывать** технику одновремен­ного бесшажного хода, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить ошибки** и способы их устранения. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику одновре­менного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Описывать** технику торможения боковым соскальзыванием, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить ошибки** и способы их устранения. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику торможения боковым соскальзыванием в услови­ях учебной и соревновательной дея­тельности. **Совершенствовать** технику пе­рехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах орга­низации учебной деятельности, **на­ходить ошибки** у одноклассников и **предлагать** способы их устране­ния. **Описывать** технику основных лыжных переходов, **анализировать** правильность её исполнения, **нахо­дить ошибки** и способы их устране­ния. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику лыжных пере­ходов в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. **Выбирать** скорость и способ пере­движения по соревновательной дис­танции |
| **Спортивные игры. (18ч)****Баскетбол. (7ч)***Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек*Техника ловли и передачи мяча*Техника передачи мяча одной рукой снизу.Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.*Техника ведения мяча*Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением*Техника бросков мяча* Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска.*Техника защитных действий* -при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.- вырывание, выбивание, перехват мяча.*Тактика игры*Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3;4:4;5:5 на одну корзинуВзаимодействие трёх игроков.*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в баскетбол по правилам | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных приёмов игры в ба­скетбол в групповых формах орга­низации учебной деятельности. **Находить ошибки** у одноклассни­ков и **предлагать** способы их устра­нения. **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику передачи мяча освоенными способами, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления.**Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. **Использовать** передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. **Описывать** технику бросков, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** броски мяча во время игровой деятельности. **Описывать** технику накрывания и технических действий при личной опеке, **анализировать** правильность её исполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** накрывание и лич­ную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.**Использовать у**пражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **Волейбол**. (7ч)*Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек*Техника приёма и передач мяча*Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину..Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.*Техника нападающего удара*Техника прямого нападающего удара.*Техника защитных действий Тактика игры*Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.Техника группового блокирования.Технико-тактические действия в нападении.*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в волейбол по правилам | **Применять** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. **Описывать** технику приёмов мяча, **анализировать** правильность её вы­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления.**Использовать** приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятель­ности.**Описывать** технику нападающего удара, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** нападающий удар в условиях учебной и игровой деятель­ности. **Описывать т**ехнику индивидуаль­ного и группового блокирования, **ана­лизировать** правильность её выполне­ния, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. **Взаимодействовать** с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. **Использовать** упражнения для развития физических качеств во­лейболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой. **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **Футбол**. (4ч)*Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек*Техника ударов по мячу и остановок мяча*Техника удара по мячу серединой лба.Техника остановки мяча подошвой.Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом.*Техника ведения мяча*Ведение мяча ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника*Техника защитных действий Тактика игры*Технико-тактические действия в защите и нападении. *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*Игра в футбол по правилам Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. **Описывать** технику удара по мячу серединой лба, анализировать пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** удар по мячу сере­диной лба в учебной и игровой дея­тельности. **Описывать** технику остановки мяча разными способами, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Использовать** остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. **Описывать** технику отбора мяча подкатом, **анализировать** правиль­ность её исполнения; **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** отбор мяча спосо­бом подката в условиях учебной и игровой деятельности. **Взаимодействовать** с игроками при защите и нападении. **Использовать** упражнения для развития физических качеств футбо­листа, **включать** их в занятия спор­тивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко соблюдать правила игры |
| **Элементы единоборств (6ч)***Приёмы самостраховки*Упражнения самостраховки.*Техническая и тактическая подготовка*Стойки, передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. | **Описывать** приёмы самостраховки**Демонстрировать** приёмы самостраховки **анализировать** правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.**Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость) |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**Прикладно-ориенированная физическая подготовка Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанью и др.) | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных прикладно-ориенти­рованных упражнений в групповых формах организации учебной дея­тельности.**Находить ошибки** у своих одно­классников и предлагать способы их устранения. **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентирован­ные способы передвижения, прояв­лять смелость, волю, самообладание, уверенность |
| **Общефизическая подготовка** **(в процессе уроков)**-упражнения на развитие силы-упражнения на развитие быстроты-упражнения на развитие выносливости-упражнения на развитие гибкости-упражнения на развитие координации движений | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности.** **(в процессе уроков)**Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры народов Башкортостана. Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга.**Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний****(в процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО. **Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Разделы и темы программы** | **классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **В процессе урока** |
| 1.1 1.21.3 | «История физической культуры» «Физическое развитие человека» «Физическая культура человека». |  |  |  |  |  |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | В режиме дня и в процессе урока |
| **3** | **Физическое совершенствование**  |  |
| **3.1** | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | В режиме дня и в процессе урока |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | **68** | **68** | **68** | **68** | **66** |
| 3.2.1 | *Легкая атлетика* | **22** | **22** | **20** | **20** | **18** |
|  | Спринтерский бег | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | Длительный и кроссовый бег | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
|  | Прыжки в длину и высоту | 7 | 7 | 6 | 4 | 4 |
|  | Метание в цель и на дальность | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 3.2.2 | *Спортивные и подвижные игры* | **22** | **22** | **20** | **18** | **18** |
|  | ***Баскетбол*** | **10** | **10** | **8** | **7** | **7** |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника ловли и передачи мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника ведения мяча | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника бросков мяча | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника защитных действий. Тактика игры | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
|  | Техника перемещений и владения мячом | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
|  | ***Волейбол***  | **8** | **8** | **8** | **7** | **7** |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника приёма и передач мяча | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника подач мяча | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
|  | Техника нападающего удара | - | - | 2 | 1 | 2 |
|  | Техника защитных действий Тактика игры | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 |
|  | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
|  | ***Футбол*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
|  | Техника ударов по мячу и остановок мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника ведения мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника защитных действий Тактика игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
|  | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
|  | ***Подвижные игры*** |  | В процессе урока |  |
|  | Игры и эстафеты на основе лёгкой атлетики |  |  |
|  | Игры и эстафеты на основе гимнастики и акробатики |  |  |
|  | Игры и эстафеты на основе спортивных игр |  |  |  |
|  | Игры и эстафеты на основе единоборств |  |  |
|  | Игры и эстафеты на основе лыжной подготовки |  |  |
| 3.2.3 | *Гимнастика с основами акробатики* | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
|  | Строевые упражнения | В процессе урока |
|  | Акробатические упражнения  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
|  | Упражнения в висах и упорах | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
|  | Опорные прыжки | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | Упражнения в равновесии | 1 | 1 | 2 | 1 | - |
|  | Ритмическая гимнастика | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
|  | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3.2.4 | *Лыжные гонки* | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
|  | Техника одновременных ходов | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Техника попеременных ходов | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 |
|  | Техника конькового хода | - | - | - | 2 | 2 |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные | - | 3 | 3 | 2 | 2 |
|  | Подъёмы и спуски | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Торможения и повороты | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Прохождение по дистанции на результат | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3.2.5 | *Элементы единоборств* | **-** | **-** | **4** | **6** | **6** |
|  | Приёмы самостраховки | - | - | 2 | 1 | 1 |
|  | Техническая и тактическая подготовка | - | - | 2 | 5 | 5 |
| 3.2.6 | *Упражнения культурно-этнической направленности*  |  |
|  | Башкирские народные игры | в процессе урока |
|  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (борьба курэш). | в процессе урока |
| 3.2.7 | *Общефизическая подготовка*  |  | в процессе урока |  |
|  | -упражнения на развитие силы |  |  |
|  | -упражнения на развитие быстроты |  |  |
|  | -упражнения на развитие выносливости |  |  |
|  | -упражнения на развитие гибкости |  |
|  | -упражнения на развитие координации движений  |  |  |
| 3.2.8 | *Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность* | в процессе урока |
|  | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) |  |
|  | **Всего:** | **68** | **68** | **68** | **68** | **66** |

 **КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №урока | Планируемая дата | Фактическаядата | Тема раздела Тема урока с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан  | Примечания |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика (12ч)** |  |
| 1 | 02.09 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег. |  |
| 2 | 04.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. 30 м. Башкирская игра «Кот и мыши», | РК |
| 3 | 09.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. 60 м. Комплекс (ГТО)  |  |
| 4 | 11.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м на результат. Башкирская игра «Юрта», | РК ГТО |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. |  |
| 6 | 18.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | ГТО |
| 7 | 23.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствия |  |
| 8 | 25.09 |  | Метание теннисного мяча Броски набивного мяча.  |  |
| 9 | 30.09 |  | Метание мяча в цель и на дальность. |  |
| 10 | 02.10 |  | Кроссовый бег до 10 минут. Башкирская игра «Липкие пеньки» | РК |
| 11 | 07.10 |  | Кроссовый бег до 15 минут. Преодоление препятствий в беге |  |
| 12 | 09.10 |  | Кроссовый бег 1 км. Развитие выносливости |  |
|  |  |  | **Спортивные игры волейбол (8ч)** |  |
| 13 | 14.10 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения. Правила игры. |  |
| 14 | 16.10 |  | Прием и передача мяча «Пионербол» с элементами волейбола.  |  |
| 15 | 21.10 |  | Прием и передача мяча «Пионербол» с элементами волейбола.  |  |
| 16 | 23.10 |  | Прием и передача мяча «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 17 | 06.11 |  | Техника подач мяча «Пионербол» с элементами волейбола.  |  |
| 18 | 11.11 |  | Техника подач мяча. Башкирская игра «Курай» | РК |
| 19 | 13.11 |  | Техника подач мяча Игра волейбол по упрощенным правилам |  |
| 20 | 18.11 |  | Техника и тактика игры. Игра волейбол по упрощенным правилам |  |
|  |  |  | **Гимнастика (12ч)** |  |
| 21 | 20.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Башкирская игра «Платочек» | РК |
| 22 | 25.11 |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. |  |
| 23 | 27.11 |  | Акробатические упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. |  |
| 24 | 02.12 |  | Акробатическая комбинация. Поднимание туловища из положения лёжа (за 1мин.)  | ГТО |
| 25 | 04.12 |  | Упражнения в висах и упорах. Подтягивание в висе(м), висе лёжа (д).  | ГТО |
| 26 | 09.12 |  | Упражнения в висах и упорах. Упражнения для укрепления глазных мышц. |  |
| 27 | 11.12 |  | Упражнения в равновесии. Упражнения для формирования осанки.  |  |
| 28 | 16.12 |  | Опорный прыжок .Прыжки на скакалке. Понятия о физических качествах.  |  |
| 29 | 18.12 |  | Опорный прыжок. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки | ГТО |
| 30 | 23.12 |  | Гимнастическая полоса препятствий Прикладные физические упражнения |  |
| 31 | 25.12 |  | Ритмическая гимнастика стилизованные общеразвивающие упражнения.  |  |
| 32 | 13.01 |  | Ритмическая гимнастика стилизованные общеразвивающие упражнения.  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка(12ч)** |  |
| 33 | 15.01 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход |  |
| 34 | 20.01 |  | Попеременный двушажный ход . Упражнения на выносливость |  |
| 35 | 22.01 |  | Попеременный двушажный ход. Упражнения на координацию |  |
| 36 | 27.01 |  | Одновременный бесшажный ход. Башкирская игра «Медный пень» | РК |
| 37 | 29.01 |  | Одновременный одношажный ход. Развитие координации |  |
| 38 | 03.02 |  | Чередование лыжных ходов. Башкирская игра «Белый тополь, синий тополь» | РК |
| 39 | 05.02 |  | Чередование лыжных ходов. Башкирская игра « Палка-кидалка», | РК |
| 40 | 10.02 |  | Подъёмы "ёлочкой" и спуски в низкой стойке. Прикладные физические упражнения |  |
|  41 | 12.02 |  | Подъёмы "ёлочкой" и спуски в низкой стойке. |  |
| 42 | 17.02 |  | Торможение упором. Поворот упором. Планирование самостоятельных занятий. |  |
| 43 | 19.02 |  | Бег на лыжах 2км. Башкирская игра «Уголки», | РК ГТО |
| 44 | 26.02 |  | Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов до 3 км.  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры на материале баскетбола (10)** |  |
| 45 | 02.03 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила игры  |  |
| 46 | 04.03 |  | Ловля и передача мяча. Башкирская игра «Стрелок», | РК |
| 47 | 11.03 |  | Ведение мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса. |  |
| 48 | 16.03 |  | Ведение мяча. Упражнения для растягивания мышц туловища. |  |
| 49 | 18.03 |  | Ведение мяча. Развитие координации |  |
| 50 | 01.04 |  | Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |
| 51 | 06.04 |  | Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок  |  |
| 52 | 07.04 |  | Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок |  |
| 53 | 08.04 |  | Техника защитных действий: вырывание и выбивание мяча; |  |
| 54 | 13.04 |  | Тактика игры Игра в баскетбол по упрощённым правилам.  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры футбол (4ч)** |  |
| 55 | 14.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры. Стойка игрока, перемещения в стойке |  |
| 56 | 15.04 |  | Ведение мяча. Башкирская игра «Волк и зайцы» | РК |
| 57 | 20.04 |  | Передачи мяча. Удар по катящемуся мячу. Удары по воротам |  |
| 58 | 21.04 |  | Техника и тактика игры. Башкирская игра «Иголка и нитка» | РК |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика(10ч)** |  |
| 59 | 22.04 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег 3 х 10 м. | ГТО |
| 60 | 27.04 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м. Развитие быстроты | ГТО |
| 61 | 28.04 |  | Прыжок в высоту с разбега. Развитие координации |  |
| 62 | 29.04 |  | Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 63 | 06.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствия |  |
| 64 | 12.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. | ГТО |
| 65 | 13.05 |  | Метание мяча. Закаливание организма |  |
| 66 | 18.05 |  | Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| 67 | 20.05 |  | Метание мяча на дальность Упражнения для формирования телосложения | ГТО |
| 68 | 27.05 |  | Кроссовый бег до 1км. Прикладные физические упражнения |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №урока | Планируемая дата | Фактическаядата | Тема раздела Тема урока с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан  | Примечания |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика (12ч)** |  |
| 1 | 02.09 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский и эстафетный бег30м. |  |
| 2 | 04.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60 м. Башкирская игра «Кот и мыши», | РК |
| 3 | 09.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м на результат. Башкирская игра «Юрта», | РК ГТО |
| 4 | 11.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Упражнения для формирования телосложения |  |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствия |  |
| 6 | 18.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. |  |
| 7 | 23.09 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Самонаблюдение и самоконтроль | ГТО |
| 8 | 25.09 |  | Метание малого мяча. Броски набивного мяча.  |  |
| 9 | 30.09 |  | Метание малого мяча. Броски набивного мяча. |  |
| 10 | 02.10 |  | Кроссовая подготовка, бег до 15 мин. |  |
| 11 | 07.10 |  | Кроссовая подготовка, бег до 18 мин. |  |
| 12 | 09.10 |  | Кроссовая подготовка, бег до 20 мин. Бег с препятствиями. |  |
| 13 | 14.10 |  | **Спортивные игры футбол (4ч)** |  |
| 14 | 16.10 |  |  ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещения. Башкирская игра «Иголка и нитка» | РК |
| 15 | 21.10 |  | Удар с разбега по катящемуся мячу. Удары по воротам на точность. |  |
| 16 | 23.10 |  | Передачи и остановка мяча. Ведение. |  |
| 17 | 06.11 |  | Техника защитных действий Тактика игры. футбол (мини-футбол) по упрощенным правилам  |  |
| 18 | 11.11 |  | **Гимнастика (12ч)** |  |
| 19 | 13.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. Упражнения для развития гибкости |  |
| 20 | 18.11 |  | Акробатические комбинации. Комплекс упражнений № 1  |  |
| 21 | 20.11 |  | Акробатические комбинации. Комплекс упражнений № 2  |  |
| 22 | 25.11 |  | Акробатическая комбинация № 1. Поднимание туловища из положения, лёжа (за 1мин.)  | ГТО |
| 23 | 27.11 |  | Подтягивание в висе (м), висе лёжа (д). на перекладине. Развитие силовых способностей |  |
| 24 | 02.12 |  | Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики нарушений зрения. |  |
| 25 | 04.12 |  | Упражнения в равновесии. Упражнения для формирования осанки.  |  |
| 26 | 09.12 |  | Опорный прыжок ноги врозь. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки  | ГТО |
| 27 | 11.12 |  | Опорный прыжок, согнув ноги. Башкирская игра «Платочек» | РК |
| 28 | 16.12 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Прикладные физические упражнения |  |
| 29 |  18.12  |  | Висы и упоры. Развитие координации |  |
| 30 | 23.12 |  | Ритмическая гимнастика стилизованные общеразвивающие упражнения.  |  |
| 31 | 25.12 |  | **Элементы единоборств(4ч)** |  |
| 32 | 13.01 |  | Приёмы и упражнения самостраховки. Национальная борьба «Куреш» | РК |
| 33 | 15.01 |  | Приёмы и упражнения самостраховки. Национальная борьба «Куреш» | РК |
| 34 | 20.01 |  | Приёмы борьбы за выгодное положение. Башкирская игра «Белый тополь, синий тополь» | РК |
| 35 | 22.01 |  | Техническая и тактическая подготовка. |  |
| 36 |  27.01 |  | **Лыжная подготовка(12ч)** |  |
| 37 | 29.01 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход |  |
| 38 | 03.02 |  | Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости. Основы знаний. |  |
| 39 | 05.02 |  | Одновременный одношажный ход. Башкирская игра «Медный пень» | РК |
| 40 | 10.02 |  | Одновременный двушажный ход. Прикладные упражнения |  |
| 41 | 12.02 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Башкирская игра « Палка-кидалка», | РК |
| 42 | 17.02 |  | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке, подъём «лесенкой» "ёлочкой". |  |
| 43 | 19.02 |  | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке, подъём «лесенкой» "ёлочкой". |  |
| 44 | 26.02 |  | Торможение упором. Поворот упором. Развитие координации |  |
| 45 | 02.03 |  | Торможение упором. Поворот переступанием. Развитие выносливости |  |
| 46 | 04.03 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.(м) 3км(д)  |  |
| 47 | 11.03 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.(м) 3км(д)  |  |
| 48 | 16.03 |  | Соревнование Бег на лыжах 3км. Башкирская игра «Уголки»,  | ГТО РК |
| 49 | 18.03 |  | **Спортивные игры волейбол (8ч)** |  |
| 50 | 01.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения. |  |
| 51 | 06.04 |  | Приём и передачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 52 | 07.04 |  | Техника подачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 53 | 08.04 |  | Техника подачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 54 | 13.04 |  | Техника нападающего удара. Волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 55 | 14.04 |  | Техника нападающего удара. Башкирская игра «Курай» | РК |
| 56 | 15.04 |  | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 57 | 20.04 |  | Техника и тактика игры. Игра в волейбол по правилам.  |  |
| 58 | 21.04 |  | **Спортивные игры на материале баскетбола (8ч)** |  |
| 59 | 22.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.  |  |
| 60 | 27.04 |  | Ловля и передача мяча. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов |  |
| 61 | 28.04 |  | Ведение мяча. Башкирская игра «Стрелок», | РК |
| 62 | 29.04 |  | Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок  |  |
| 63 | 06.05 |  | Техника перемещений и владения мячом. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке | ГТО |
| 64 | 12.05 |  | Техника перемещений и владения мячом. Игра баскетбол по правилам мини-баскетбола. |  |
| 65 | 13.05 |  | Техника и тактика игры. Игра баскетбол по правилам мини-баскетбола. |  |
| 66 | 18.05 |  | Техника и тактика игры. Игра баскетбол по правилам мини-баскетбола. |  |
| 67 | 20.05 |  | Техника и тактика игры . Игра баскетбол. |  |
| 68 | 27.05 |  | Техника и тактика игры. Игра баскетбол |  |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | Тема урока с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан | Примечание |
|  | **Лёгкая атлетика (10 ч)**  |  |
| 1 | 02.09 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, низкий старт.30м. |  |
| 2 | 04.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег 60м. Встречная эстафета |  |
| 3 | 09.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег 60м на результат. Эстафетный бег. | ГТО  |
| 4 | 11.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | ГТО  |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростных способностей | ГТО |
| 6 | 18.08 |  | Метание мяча в цель и на дальность. Гимнастика для глаз |  |
| 7 | 23.09 |  | Метание мяча на дальность на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре. | ГТО |
| 8 | 25.09 |  | Кроссовый бег до 15мин. Преодоление препятствий. |  |
| 9 | 30.09 |  | Кроссовый бег до 18мин. Преодоление препятствий |  |
| 10 | 02.10 |  | Кроссовый бег до 20мин. Основы знаний. |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры Футбол (4ч**) |  |
| 11 | 07.10 |  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. «Мини-футбол»  |  |
| 12 | 09.10 |  | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Игра «Диагональ» |  |
| 13 | 14.10 |  | Техника ведения мяча. Развитие координации |  |
| 14 | 16.10 |  | Техника и тактика игры. Игра «Футбол» |  |
|  | **Элементы единоборств (элементы национальной борьбы курэш) 6ч** |  |
| 15 | 21.10 |  | ТБ на уроках единоборств. Приёмы самостраховки. Приемы защиты и самообороны |  |
| 16 | 23.10 |  | Техника стоек и захватов Игра «Перетягивание в парах» |  |
| 17 | 06.11 |  | Техника бросков. Игра «Часовые и разведчики» |  |
| 18 | 11.11 |  | Техника и тактика защитных действий Игра «Вытолкни из круга» | РК |
| 19 | 13.11 |  | Техника приёмов борьбы за выгодное положение. Башкирская игра «Поймай перчатку» | РК |
| 20 | 18.11 |  | Учебная схватка. Развитие силовой выносливости |   |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (12ч)**   |
| 21 | 20.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии. Приёмы самомассажа |  |
| 22 | 25.11 |  | Ритмическая гимнастика. Развитие координации. Упражнения адаптивной физкультуры |  |
| 23 | 27.11 |  | Акробатические упражнения. Упражнения на осанку. Наклон вперёд | ГТО |
| 24 | 02.12 |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Элементы релаксации |  |
| 25 | 04.12 |  | Акробатические комбинации. Башкирская игра «Иголка и нитка» | РК |
| 26 | 09.12 |  | Акробатические комбинации Башкирская игра «Уральский мяч» | РК |
| 27 | 11.12 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения для профилактики утомления |  |
| 28 | 16.12 |  | Висы и упоры. Подтягивание в висе (ю) в висе лёжа (д). Башкирская игра «Уголки | РК |
| 29 | 18.12 |  | Висы и упоры. Упражнения для поддержания физической и умственной работоспособности. |  |
| 30 | 23.12 |  | Опорный прыжок. Упражнения на коррекцию массы тела. |  |
| 31 | 25.12 |  | Опорный прыжок. Башкирская игра «Платочек» | РК |
| 32 | 13.01 |  | Опорный прыжок. Башкирская игра «Оседлай коня» | РК |
|  | **Лыжная подготовка (12 ч)** |
| 33 | 15.01 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход  |  |
| 34 | 20.01 |  | Совершенствование техники одновременных ходов. Башкирская игра «Липкие пеньки» | РК |
| 35 | 22.01 |  | Совершенствование техники попеременных ходов. Дыхательные упражнения |  |
| 36 | 27.01 |  | Коньковый ход. Игра «Гонка с преследованием» |  |
| 37 | 29.01 |  | Коньковый ход. Игра «Гонки с выбыванием» |  |
| 38 | 03.02 |  | Торможение и поворот «плугом» Упражнения для снятия усталости. |  |
| 39 | 05.02 |  | Торможение и поворот «плугом» Башкирская игра «Зимние забавы» |  |
| 40 | 10.02 |  | Техника подъёмов и спусков. Преодоление бугров и впадин.  |  |
| 41 | 12.02 |  | Техника подъёмов и спусков. Преодоление бугров и впадин  | РК |
| 42 | 14.02 |  | Соревнование на лыжах 3км .(д) 5км(м) Развитие выносливости |  ГТО |
| 43 | 17.02 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Башкирская игра «Скачки» | РК |
| 44 | 19.02 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра Биатлон. |  |
|  | **Спортивные и подвижные игрыВолейбол (7ч)** |  |
| 45 | 26.02 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Башкирская игра «Шар на земле» | РК |
| 46 | 04.03 |  | Приём и передача мяча. «Пионербол» Упражнения физкультминуток |  |
| 47 | 11.03 |  | Нижняя прямая подача. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 48 | 16.03 |  | Нападающий удар. Башкирская игра «Стрелок» | РК |
| 49 | 18.03 |  | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 50 | 01.04 |  | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощённым правилам  |  |
| 51 | 06.04 |  | Техника и тактика игры. Игра волейбол  |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры Баскетбол (7ч**) |  |
| 52 | 07.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.  |  |
| 53 | 08.04 |  | Техника ловли и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 54 | 13.04 |  | Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 55 | 14.04 |  | Техника бросков мяча Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 56 | 15.04 |  | Техника перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 57 | 20.04 |  | Техника перемещений и владения мячом Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 58 | 21.04 |  | Техника и тактика игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
|  | **Лёгкая атлетика (12ч)** |  |
| 59 | 22.04 |  | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Высокий старт бег 60м. | ГТО |
| 60 | 27.04 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег по дистанции. Финиширование.  |  |
| 61 | 28.04 |  | Спринтерский и эстафетный бег Челночный бег 3х10.  | ГТО  |
| 62 | 29.04 |  | Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 63 | 06.05 |  | Прыжок в высоту с разбега. Башкирская игра «Белый тополь, синий тополь» | РК |
| 64 | 12.05 |  | Метание теннисного, бросок набивного мяча. |  |
| 65 | 13.05 |  | Метание мяча на дальность. Оздоровительные ходьба и бег |  |
| 66 | 18.05 |  | Равномерный бег до 20 мин. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции |  |
| 67 | 20.05 |  | Кроссовый бег до 2км. Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин. | ГТО |
| 68 | 27.05 |  | Кроссовый бег до 2км. Полоса препятствий |  |

 **Календарно-тематическое планирование 9 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | Тема урока с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан | Примечание |
| **Раздел: Лёгкая атлетика (10ч)**  |
| 1 | 02.09 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт. |  |
| 2 | 04.09 |  | Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30м |  |
| 3 | 09.09 |  | Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бег 60м на результат. | ГТО |
| 4 | 11.09 |  | Спринтерский бег. Финиширование. Бег 100м. |  |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Гимнастика для глаз |  |
| 6 | 18.09 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых способностей | ГТО |
| 7 | 23.09 |  | Метание мяча. Развитие координационных способностей. |  |
| 8 | 25.09 |  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 10мин. |  |
| 9 | 02.10 |  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. 15мин. |  |
| 10 | 07.10 |  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 1500м(д) 2000м(ю) |  |
| **Раздел: Спортивные игры Футбол (4ч)**  |
| 11 | 09.10 |  | ТБ на уроках спорт.игр. Передвижения, удар по мячу, остановка мяча, вбрасывание. |  |
| 12 | 14.10 |  | Ведение мяча Элементы релаксации |  |
| 13 | 16.10 |  | Техника и тактика игры. Мини-футбол. |  |
| 14 | 21.10 |  | Техника и тактика игры. Игра футбол. |  |
|  **Раздел: Элементы единоборств (национальная борьба курэш) 6ч** |
| 15 | 23.10 |  | ТБ на уроках единоборств. Приёмы самостраховки. Упражнения для осанки.  | РК |
| 16 | 06.11 |  | Приемы защиты и самообороны Поднимание туловища из положения лёжа | РК ГТО |
| 17 | 11.11 |  | Техника стоек и захватов. Развитие силовой выносливости | РК |
| 18 | 13.11 |  | Техника бросков. Игра «Регби на коленях» Развитие силовых способностей | РК |
| 19 | 18.11 |  | Техника и тактика защитных действий. Развитие координации | РК |
| 20 | 20.11 |  | Техника приёмов борьбы за выгодное положение Учебная схватка | РК |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики(12ч)**  |
| 21 | 25.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Приемы закаливания. Способы самоконтроля Ритмическая гимнастика. |  |
| 22 | 27.11 |  | Акробатические упражнения. Приёмы самомассажа  |  |
| 23 | 02.12 |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Наклон вперёд | ГТО |
| 24 | 04.12 |  | Акробатические комбинации. Упражнения на осанку Сгибание и разгибание рук в упоре | ГТО |
| 25 | 09.12 |  | Висы и упоры. Подтягивание в висе(Ю) в висе лёжа (д). | ГТО |
| 26 | 11.12 |  | Висы и упоры. Упражнения на формирование телосложения |   |
| 27 | 16.12 |  | Висы и упоры. Упражнения на профилактику плоскостопия |  |
| 28 | 18.12 |  | Опорный прыжок. Прикладные упражнения. Башкирская игра «Иголка и нитка» | РК |
| 29 | 23.12 |  | Опорный прыжок. Прикладные упражнения . Башкирская игра «Оседлай коня» | РК |
| 30 | 25.12 |  | Опорный прыжок Упражнения адаптивной физкультуры |  |
| 31 | 13.01 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей |  |
| 32 | 15.01 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Башкирская игра «Уголки» | РК |
|  **Раздел: Лыжная подготовка (12 ч)** |
| 33 | 20.01 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроке лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. |  |
| 34 | 22.01 |  | Техника одновременных ходов. Упражнения для снятия усталости |  |
| 35 | 27.01 |  | Техника попеременных ходов. Башкирская игра «Липкие пеньки» | РК |
| 36 | 29.01 |  | Техника попеременных ходов. Дыхательные упражнения |  |
| 37 | 03.02 |  | Техника конькового хода Упражнения для брюшного пресса |  |
| 38 | 05.02 |  | Техника конькового хода. . Развитие координации |  |
| 39 | 10.02 |  | Техника подъёмов и спусков. Преодоление бугров и впадин. |  |
| 40 | 12.02 |  | Торможение и поворот «плугом». Башкирская игра «Скачки» | РК |
| 41 | 17.02 |  | Торможение и поворот «плугом». Башкирская игра «Зимние забавы» | РК |
| 42 | 19.02 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3км. |  |
| 43 | 26.02 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5км. |  |
| 44 | 02.03 |  | Гонки на лыжах 3км .(д) 5км(м) Развитие выносливости. | ГТО |
| **Раздел: Спортивные и подвижные игры Волейбол (7ч)** |
| 45 | 04.03 |  | ТБ. Передвижения. Башкирская игра «Шар на земле» | РК |
| 46 | 11.03 |  | Приём и передача мяча Упражнения физкультминуток |  |
| 47 | 16.03 |  | Нижняя прямая подача. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 48 | 18.03 |  | Нападающий удар СФП Башкирская игра «Стрелок» | РК |
| 49 | 01.04 |  | Нападающий удар Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 50 | 06.04 |  | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 51 | 07.04 |  | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| **Раздел: Спортивные и подвижные игры Баскетбол (7 ч**) |
| 52 | 08.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | . |
| 53 | 13.04 |  | Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 54 | 14.04 |  | Ведение мяча. Башкирская игра «Курай» | РК |
| 55 | 15.04 |  | Броски мяча в корзину. Штрафной бросок.  |  |
| 56 | 20.04 |  | Техника перемещений и владения мячом. Башкирская игра «Уральский мяч» | РК |
| 57 | 21.04 |  | Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 58 | 22.04 |  | Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| **Раздел: Лёгкая атлетика (10ч)** |
| 59 | 27.04 |  | ТБ. Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег 3х10м. |  |
| 60 | 28.04 |  | Кроссовый бег до 18 мин. Основы туристской подготовки |  |
| 61 | 29.04 |  | Прыжок в высоту с разбега. Прыжки со скакалкой. |  |
| 62 | 06.05 |  | Прыжок в высоту с разбега Развитие скоростно-силовых способностей | ГТО |
| 63 | 12.05 |  | Метание мяча . Башкирская игра «Платочек» | РК |
| 64 | 13.05 |  | Метание мяча на дальность на результат. Оздоровительные ходьба и бег | ГТО |
| 65 | 18.05 |  | Кроссовый бег до 18 мин. Полоса препятствий. |  |
| 66 | 20.05 |  | Кроссовый бег 2000 м (м) 1500м (д) Полоса препятствий. |  |