

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 19 муниципального образования городской
округ город- курорт Сочи Краснодарского края

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 К ООП ООО

Директор МОБУ СОШ №19
_____ Сидоркин В. Ю.

Приказ № 10 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(для 6-9 классов)

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минорбнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокола от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

1. Гражданское воспитание:

— готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга. Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом.

2. Патриотическое воспитание:

— готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

3. Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья:

— стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта. Готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей. Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

5. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

• **Метапредметные результаты**

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с 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 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 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, умение 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.

Блок «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • определять 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>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;</i>
<ul style="list-style-type: none"> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
<ul style="list-style-type: none"> классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>
<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	
<ul style="list-style-type: none"> тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в, в 6 классе - 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 68 ч, в 9 классе – 68 часов.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 340 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей (*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15)*).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий (*Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15)*).

В связи с включением в вариативную часть IV–VI ступени Комплекса ГТО элементов борьбы самбо с 1 сентября 2015 г. В рабочую программу включена тема «Элементы единоборств» в 8-9 классах на уроках физической культуры.

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№. п\п	Разделы, темы	классы				
1.1.	Физическая культура как область знаний	5	6	7	8	9
1.1.1.	История физической культуры	2	2	2	2	2
1.1.2.	Физическая культуры (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	2	2	2	2	2
1.1.3.	Физическая культура человека	2	2	2	2	2
1.2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3	3
1.2.1	Самостоятельные занятия	1	1	1	1	1
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	1	1	1	1	1
1.2.3	Оценка эффективности занятий	1	1	1	1	1
1.3.	Физическое совершенствование	47	47	47	51	51
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	1

1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	45	45	45	49	49
	- спортивные игры	10	10	10	10	10
	- гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10
	- легкая атлетика	10	10	10	10	10
	- кроссовая подготовка	15	15	15	15	15
	-элементы единоборств	-	-		4	4
1.3.3.	Прикладно – ориентированная Деятельность	1	1	1	1	1
	Итого разделы 1.1. – 1.3.	56	56	56	60	60
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)	6	6	6	4	4
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	6	6	6	4	4
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	12	12	12	8	8
	Всего	68	68	68	68	68

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

6-7 классы 2 ч. в неделю, всего 204 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся		
		6 кл.	7кл.	
История физической культуры – 6 часов		2	2	
<p><i>Олимпийские игры древности.</i> <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> <i>Олимпийское движение в России.</i> <i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</p>	<p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители.</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p> <p>История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>			<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>

Физическая культура (основные понятия) – 6 часов		2	2	
Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.			Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
Физическая культура человека -6 часов		2	2	
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<i>Познай себя</i> Росто –весовые показатели.			Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста.
Самостоятельные занятия физической культурой – 3 часа		1	1	
<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация досуга средствами физической культуры.			Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
Самонаблюдение и самоконтроль – 3 часа		1	1	
Двигательные действия, физические качества, физическая	<i>Самоконтроль</i>			Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.			Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.
Оценка эффективности занятий физической культурой – 3 часа		1	1	
Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.			Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа		1	1	
<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы,</i>	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных			Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных

дыхания и кровообращения, при близорукости).	возможностей организма, развитие основных физических качеств.			занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Спортивно-оздоровительная деятельность -145 часов <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</i>		45	45	
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития			Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Рассказать основные принципы Фэйр Плей. Правила соревнований на выбор.
Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка – 75 часов		25		

Беговые упражнения	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60м.</p> <p>7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.</p>		<p>Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м.</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м.</p>		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное</p>			<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

	<p>расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p>			<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие выносливости	<p>6 - 7 классы</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно – силовых способностей	<p>6 - 7 классы</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, с учётом возрастных и половых особенностей</p>			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	<p>6—7 классы</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	<p>6 - 7 классы</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;</p>			<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>

	<p>правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>			<p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>6 - 7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>			<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>6 - 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>			<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на</p>

				развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика с основами акробатики– 30 часов		10	10	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений			Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организирующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 6 - 7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 6 - 7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 6 - 7 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	6- 7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с			Используют гимнастические и акробатические упражнения для

	различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	6- 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	6 - 7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	6 - 7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	6 - 7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	6 - 7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	6 - 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Спортивные игры и по выбору –66часов		22	22	
Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности			Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение ловли и передач мяча	<p>6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	<p>6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	<p>6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м			
Освоение индивидуальной техники защиты	6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс. Перехват мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений			Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 - 7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	6 - 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	6 - 7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

				Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	6 - 7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3			Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	6 - 7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	6 - 7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи	6 - 7 классы Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки и в сетку			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	6 - 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	6 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	6 - 7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,

				возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	6 - 7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми			Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	6 - 7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля			Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	6 - 7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры			Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

<p>Гандбол</p> <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>			<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>6 - 7 классы</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее закрепление техники</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p>6 - 7 классы</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>6 - 7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

Овладение техникой бросков мяча	6 - 7 классы Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	6 классы Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. 7 класс Перехват мяча. Игра вратаря			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее закрепление техники			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	6 классы Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-гандбола			Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха
Футбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности			Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 - 7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	6 - 7 классы Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой			техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	6-7 классы Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	6 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	6 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники</p>			<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 3 часа</p>		<p>1</p>	<p>1</p>	
<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>			<p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>			

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 – 9 классы

2 часа в неделю, всего 136 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		8 кл.	9 кл.	
Знания о физической культуре – 12 часов				
История физической культуры – 4 часа		2	2	
История возникновения и формирования физической культуры	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры,

	древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)			раскрывают содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта			Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе			Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.			В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
Физическая культура (основные понятия) – 4 часа		2	2	
Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма: дыхания, кровообращения и энергообеспечения. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)			Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Физическая культура человека – 4 часа		2	2	

<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>			<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 6 часов				
Самостоятельные занятия физической культурой – 2 часа		1	1	
<p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки</p>			<p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях</p>
Самонаблюдение и самоконтроль – 2 часа		1	1	
<p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p>	<p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>			<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 часа		1	1	

<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.</p> <p>Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>			<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>
Физическое совершенствование – 102 часа				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа		1	1	
<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>			<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность – 98 часов		49	49	

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):				
Базовые виды спорта школьной программы				
Спортивные игры и по выбору – 36 часов		18	18	
Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

				освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 - 9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

	Совершенствование психомоторных способностей			Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Гандбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8 - 9 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 - 9 классы Совершенствование техники движений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой бросков мяча	<p>8 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.</p> <p>9 класс Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>8 - 9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	<p>8 - 9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Освоение тактики игры	<p>8 класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p>9 класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>8 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p>			<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,</p>

	<p>9 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>			<p>уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p>
<p>Футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>8 - 9 классы Совершенствование техники ведения мяча</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

				освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	8 - 9 классы Совершенствование техники ударов по воротам			Описывают технику изучаемых игровых приёмов! и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование техники владения мячом			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 - 9 классы Совершенствование тактики игры			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 - 9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

			<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
<p>Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс</p>		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей			Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 8 класс Совершенствование выносливости			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8 - 9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	<p>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>			самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей</p>			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей</p>			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	<p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	<p>8 - 9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p>			Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры

	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми			
Самостоятельные занятия	8 - 9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля			Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры			Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика с основами акробатики – 20 часов		10	10	
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8 - 9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8 - 9 классы Совершенствование скоростно - силовых способностей			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей			Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	8 - 9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	8 - 9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка – 50 часов		25	25	
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

	<p>- до 70 м.</p> <p>9 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p>			<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Овладение техникой прыжка в длину	<p>8 класс</p> <p>Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p>9 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Овладение техникой прыжка в высоту	<p>8 класс</p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p>			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

			<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>9класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>8класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены			Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Элементы единоборств- 8 часов				
	8-9 класс Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка.	4	4	Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения

	Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах.			двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 2 часа		1	1	
	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования			Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования			Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Самостоятельные занятия физическими упражнениями				
Утренняя гимнастика	8 - 9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами			Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	8 - 9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.			Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности

	Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	
Тренировку начинаем с разминки	8 - 9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность	8 - 9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
МОБУ СОШ №13
от «25» августа 2020 года
_____ О.В. Урбанайтес

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ Л.Б. Копылова
«26» августа 2019 года

Календарно-тематическое планирование для учащихся 5- х классов

№ ур ок	Содержание	Кол- во	Дата Проведения	Материал ьно –	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
---------------	------------	------------	--------------------	-------------------	--

	(разделы, темы)	часов	план	Факт	техническое оснащение	Л. –Личностные П. –Познавательные Р. –Регулятивные
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	Техника безопасности на уроках ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (5ч)						
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., 60 м. свисток. прыжковая яма лопата, грабли, рулетка	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1				
4	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат. Правила соревнований в прыжках.	1				
5	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1				

6	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места на дальность.	1			Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
Раздел: Способы физической деятельности (1ч)						
7	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.	1				<p>Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p>
Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						
8	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1			Дорожка для бега,	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать</p>

9	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1			скакалки, мячи.	самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1					
11	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1					
12	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1					Секундом ер, дорожка для бега, инвентарь к играм
13	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1					
14	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1					
15	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с вырубкой».	1					
16	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1					
17	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1					
Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)							
18	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	
19	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.						Площадка для гандбола, мячи
20	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.						

						Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
21	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать 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; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	ФК в современном обществе. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.</i>	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 7 часов, волейбол – 3 часа						
23	История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б.	1			Баскетбольная	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.

24	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1			площадка баскетбольные мячи, свисток	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1				
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.	1				
27	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1				
29	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				
30	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	1			Площадка для волейбола, мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат. Комбинации из освоенных элементов.	1				
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1				
Раздел: Региональный компонент волейбол 2 ч						
33	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1				
34	Эстафеты. П/И с мячом	1				

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

35	Правила по Т/Б. Страховка , самостраховка. Перестроение, строевой шаг.	1			Спортивный зал, свисток	<p>Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p>
36	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении на результат.	1				
37	Подтягивание в висе -М; подтягивание из виса лёжа -Д. на результат.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка	
38	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1				<p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p>
39	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			Гимнастический снаряд,	<p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p>
40	Два кувырка вперёд слитно.	1			гимнастические маты	
41	«Мост» из положения стоя с помощью.	1				

						<p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p>
42	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.	1			Гимнастические маты	<p>Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p>
43	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1			Перекладина, гимнастическая лестница, канат	<p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p> <p>Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с</p>
44	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1				

						учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
45	Современные Олимпийские игры. Допинг.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
46	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
47	ВФСК «ГТО». Здоровье и здоровый образ жизни.	1			Свисток, карточки	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и

						<p>месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.</p>
Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)						
48	Комплексы современных оздоровительных систем ФВ.	1			Спортивный зал, протокол	<p>Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.</p>
Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)						

49	ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1			Спортивный зал, свисток, гимнастическая стенка, скакалки	<p>Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p>
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
50	Организация досуга средствами ФК. Коррекция осанки и телосложения.	1			Учебник, методический материал	<p>Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма;</p> <p>Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями;</p> <p>Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.</p>
Раздел: По выбору (3 ч)						
51	Эстафеты. П/И с мячом	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат;</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p>
52	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	
53	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку на результат.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	

Тема: Лёгкая атлетика (5ч)

54	Правила по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30м.	1			Дорожка для бега, свисток	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей;</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.</p>
55	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3x10	1				
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1				
57	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1			Сектор для метания, мячи	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
58	ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.	1			Мячи для метания	<p>Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять</p>

						упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
Тема: Кроссовая подготовка (5ч)						
59	Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1			Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Бег в равномерном темпе 10 минут	1				
61	Бег в равномерном темпе 12 минут	1				
62	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
63	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут.	1				
Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)						
64	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ.	1			Площадка с разметкой для игры в мини-футбол, футбольные мячи	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
65	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1				
66	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1				

67	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1				Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
68	Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе.	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: 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; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата Проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. –Регулятивные
			план	Факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	ТБ на уроке ФК. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (5ч)						
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., 60 м. свисток. прыжковая яма лопата, грабли, рулетка	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1				
4	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат. Правила соревнований в прыжках.	1				
5	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1				

6	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места на дальность.	1			Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
Раздел: Способы физической деятельности (1ч)						
7	Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Круговая тренировка.	1				<p>Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p>
Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						
8	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1			Дорожка для бега,	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать</p>

9	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1			скакалки, мячи.	самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1					
11	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1					
12	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1					Секундом ер, дорожка для бега, инвентарь к играм
13	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1					
14	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1					
15	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с вырубкой».	1					
16	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1					
17	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1					
Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)							
18	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	
19	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.						Площадка для гандбола, мячи
20	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.						

						Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
21	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Психологические особенности возрастного развития.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать 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; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	Цель и задачи современного олимпийского движения ФК в современном обществе.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 7 часов, волейбол – 3 часа						
23	История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б.	1			Баскетбольная	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.

24	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1			площадка баскетбольные мячи, свисток	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1				
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.	1				
27	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1				
29	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				
30	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	1			Площадка для волейбола, мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат. Комбинации из освоенных элементов.	1				
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1				
Раздел: Региональный компонент волейбол 2 ч						
33	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1				
34	Эстафеты. П/И с мячом	1				

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

35	Правила по Т/Б. Страховка , самостраховка. Перестроение, строевой шаг.	1			Спортивный зал, свисток	<p>Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p>
36	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении на результат.	1				
37	Подтягивание в висе -М; подтягивание из виса лёжа -Д. на результат.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка	
38	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1				<p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p>
39	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			Гимнастический снаряд,	<p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p>
40	Два кувырка вперёд слитно.	1			гимнастические маты	
41	«Мост» из положения стоя с помощью.	1				

						<p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p>
42	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.	1			Гимнастические маты	<p>Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p>
43	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1			Перекладина, гимнастическая лестница, канат	<p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p> <p>Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с</p>
44	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1				

						учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
45	Современные Олимпийские игры. Допинг.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
46	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
47	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1			Свисток, карточки	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и

						<p>месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.</p>
Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)						
48	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплексы упражнений.	1			Спортивный зал, протокол	<p>Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.</p>
Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)						

49	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки Общефизическая подготовка.	1			Спортивный зал, свисток, гимнастическая стенка, скакалки	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
50	Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях. Личная гигиена.	1			Учебник, методический материал	Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма; Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями; Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
Раздел: По выбору (3 ч)						
51	Эстафеты. П/И с мячом	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
52	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	
53	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку на результат.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	

Тема: Лёгкая атлетика (5ч)

54	Правила по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30м.	1			Дорожка для бега, свисток	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей;</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.</p>
55	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3x10	1				
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1				
57	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1			Сектор для метания, мячи	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
58	ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.	1			Мячи для метания	<p>Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять</p>

						упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
Тема: Кроссовая подготовка (5ч)						
59	Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1			Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Бег в равномерном темпе 10 минут	1				
61	Бег в равномерном темпе 12 минут	1				
62	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
63	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут.	1				
Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)						
64	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ.	1			Площадка с разметкой для игры в мини-футбол, футбольные мячи	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
65	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1				
66	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1				

67	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1				Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
68	История туризма в мире и в России. Пеший туризм.	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: 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; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата Проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
			план	Факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	Правила техники безопасности на уроках ФК. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (5ч)						
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., 60 м. свисток. прыжковая яма лопата, грабли, рулетка	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1				
4	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат. Правила соревнований в прыжках.	1				
5	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1				

6	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места на дальность.	1			Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
Раздел: Способы физической деятельности (1ч)						
7	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.	1				<p>Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p>
Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						
8	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1			Дорожка для бега,	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать</p>

9	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1			скакалки, мячи.	самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.
10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1				
11	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1			Секундом ер, дорожка для бега, инвентарь к играм	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
12	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1				
13	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1				
14	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1				
15	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с вырубкой».	1				
16	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1				
17	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1				
Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)						
18	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
19	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.				Площадка для гандбола, мячи	
20	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.				Площадка для гандбола, мячи	

						Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
21	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Психологические особенности возрастного развития.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать 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; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	Цель и задачи современного олимпийского движения ФК в современном обществе.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 7 часов, волейбол – 3 часа						
23	История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б.	1			Баскетбольная	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.

24	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1			площадка баскетбольные мячи, свисток	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1				
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.	1				
27	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1				
29	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				
30	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	1			Площадка для волейбола, мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат. Комбинации из освоенных элементов.	1				
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1				
Раздел: Региональный компонент волейбол 2 ч						
33	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1				
34	Эстафеты. П/И с мячом	1				

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

35	Правила по Т/Б. Страховка , самостраховка. Перестроение, строевой шаг.	1			Спортивный зал, свисток	<p>Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p>
36	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении на результат.	1				
37	Подтягивание в висе -М; подтягивание из виса лёжа -Д. на результат.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка	<p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p>
38	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1				
39	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			Гимнастический снаряд,	<p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p>
40	Два кувырка вперёд слитно.	1			гимнастические маты	
41	«Мост» из положения стоя с помощью.	1				

						<p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p>
42	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.	1			Гимнастические маты	<p>Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p>
43	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1			Перекладина, гимнастическая лестница, канат	<p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p> <p>Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с</p>
44	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1				

						учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
45	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей. Способы регулирования физической нагрузки.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
46	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
47	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1			Свисток, карточки	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и

						<p>месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.</p>
Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)						
48	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплексы упражнений.	1			Спортивный зал, протокол	<p>Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.</p>
Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)						

49	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки Общефизическая подготовка.	1			Спортивный зал, свисток, гимнастическая стенка, скакалки	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
50	Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях. Личная гигиена.	1			Учебник, методический материал	Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма; Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями; Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
Раздел: По выбору (3 ч)						
51	Эстафеты. П/И с мячом	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
52	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	
53	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку на результат.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	

Тема: Лёгкая атлетика (5ч)

54	Правила по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30м.	1			Дорожка для бега, свисток	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей;</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.</p>
55	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3x10	1				
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1				
57	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1			Сектор для метания, мячи	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
58	ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.	1			Мячи для метания	<p>Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять</p>

						упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
Тема: Кроссовая подготовка (5ч)						
59	Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1			Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Бег в равномерном темпе 10 минут	1				
61	Бег в равномерном темпе 12 минут	1				
62	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
63	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут.	1				
Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)						
64	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ.	1			Площадка с разметкой для игры в мини-футбол, футбольные мячи	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
65	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1				
66	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1				

67	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1				Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
68	История туризма в мире и в России. Пеший туризм.	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: 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; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 8-х классов

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата Проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
			план	Факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (5ч)						
2	Бег 60 метров.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., 60 м. свисток. прыжковая яма лопата, грабли, рулетка	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег 60 метров на результат.	1				
4	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат.	1				
5	Техника прыжка в высоту.	1				

6	ВФСК «ГТО». Метание мяча на дальность	1			Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
Раздел: Способы физической деятельности (1ч)						
7	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка	1			Учебник, методический материал.	<p>Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p>
Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						

8	Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1			Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
9	Кросс 2000 и 3000 метров. ВФСК «ГТО»	1				
10	Преодоление препятствий, эстафеты.	1				
11	Кросс до 25 минут. Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1				
12	Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью.	1		Секундометр,		
13	Преодоление горизонтальных препятствий – на результат.	1		дорожка для бега,		
14	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1		инвентарь к играм		
15	Полоса препятствий - зачет.	1				
16	Чередование бега с ходьбой.	1				
17	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег на результат.	1				
Раздел: По выбору учителя (3 ч баскетбол)						
18	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча на результат.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
19	Совершенствование ведения баскетбольного мяча.				Площадка для гандбола, мячи	
20	Совершенствование техники броска мяча в кольцо				Площадка для гандбола, мячи	

						Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
21	Здоровый образ жизни для сохранения сохранении творческой активности и долголетия.	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: формировать 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; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
Раздел: По выбору учителя (1 ч баскетбол)						

23	Технические приемы и командно-тактические действия					
Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 3 часа, волейбол 4 часа						
24	Совершенствование техники броска мяча в кольцо	1			Баскетбольная площадка баскетбольные мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1				
26	Совершенствование элементов защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
27	Верхняя прямая подача.	1				
28	Передача мяча сверху на результат.	1				
29	Нападающий удар через сетку.	1				
30	Блокирование нападающего удара.	1				
Элементы единоборств-4 часа.						
31	Техника безопасности на занятиях единоборствами.				Татами, гимнастические маты	Познавательная: знать правила техники безопасности, описывать состав и содержание ОРУ Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении
32	Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка.	1				
33	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1				
34	Приемы самостраховки. Основы законодательства в области физической культуры. ВФСК «ГТО»	1				

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

35	Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок.	1			Спортивный зал, свисток	<p>Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p> <p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>
36	Опорный прыжок на результат	1				
37	Строевые упражнения. Висы. Лазанье по канату.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка	
38	Строевые упражнения – на результат. Гимнастика для умственной и физической деятельности.	1				
39	Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции.	1			Гимнастический снаряд, гимнастические маты	
40	Длинный кувырок. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1				
41	Кувырок назад. Оздоровительные ходьба и бег.	1				

						<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p>
42	Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1			Гимнастические маты Перекладина, гимнастическая лестница, канат	<p>Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p>
43	Комбинация из акробатических элементов - зачет.	1				<p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p>
44	Подготовка к соревновательной деятельности.	1				<p>Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p>

						<p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p>
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
45	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	<p>Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.</p>
46	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	<p>Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;</p>

						<p>Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.</p>
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
47	Индивидуально подобранные композиции из упражнений на результат.	1			Свисток, карточки	<p>Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.</p>
Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)						
48	Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Ведение без сопротивления защитника.	1			Спортивный зал, протокол	<p>Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.</p>

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
49	Индивидуально подобранные композиции из силовых, скоростно-силовых упражнений	1			Учебник, методический материал	<p>Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма;</p> <p>Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями;</p> <p>Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.</p>
Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)						
50	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	1				<p>Познавательные: уметь определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p>
Раздел: Спортивные игры гандбол (3 ч)						
51	Правила игры. Передача, ведение мяча.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат;</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p>

52	Ловля, передача, ведение мяча.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
53	Варианты бросков мяча по воротам	1				
Тема: Лёгкая атлетика (5ч)						
54	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных исходных положений	1			Дорожка для бега, свисток	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
55	Спринтерский бег. Челночный бег 3*10м. – на результат.	1				
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1				
57	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1				
58	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1			Сектор для прыжков в	Познавательные: описывать технику прыжка в длину, осваивать её самостоятельно, выявлять и

					длину рулетка	устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в прыжках для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
Тема: Кроссовая подготовка (5ч)						
59	Правила техники безопасности при выполнении длительного бега. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1			Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Кроссовый бег	1				
61	Бег 2000 и 3000 метров – на результат. ВФСК «ГТО»	1				
62	Бег и ходьба в различном темпе	1				
63	ВФСК «ГТО». Передвижения различными способами. Равномерный бег до 12 минут.	1				
Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)						
64	Инструктаж по техники безопасности при проведении спортивных игр.	1			Площадка с разметкой для игры	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
65	Удары по мячу ногой, головой на результат.	1				

66	Технические приемы и командно-тактические действия.	1			в мини-футбол, футбольные мячи	контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
67	Ведение мяча по прямой на результат.	1				
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
68	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: 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; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 9 - х классов

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата Проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
			план	Факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (5ч)						
2	Бег 60 метров.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., 60 м. свисток. прыжковая яма лопата, грабли, рулетка	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег 60 метров на результат.	1				
4	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат.	1				
5	Техника прыжка в высоту.	1				

6	ВФСК «ГТО». Метание мяча на дальность	1			Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
Раздел: Способы физической деятельности (1ч)						
7	Здоровый образ жизни для сохранения здоровья и творческой активности и долголетия.	1			Учебник, методический материал.	<p>Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p>
Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						

8	Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1			Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
9	Кросс 2000 и 3000 метров. ВФСК «ГТО»	1				
10	Преодоление препятствий, эстафеты.	1				
11	Кросс до 25 минут. Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1				
12	Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью.	1		Секундометр,		
13	Преодоление горизонтальных препятствий – на результат.	1		дорожка для бега,		
14	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1		инвентарь к играм		
15	Полоса препятствий - зачет.	1				
16	Чередование бега с ходьбой.	1				
17	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег на результат.	1				
Раздел: По выбору учителя (3 ч баскетбол)						
18	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча на результат.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
19	Совершенствование ведения баскетбольного мяча.				Площадка для гандбола, мячи	
20	Совершенствование техники броска мяча в кольцо				Площадка для гандбола, мячи	

						Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
21	Здоровый образ жизни для сохранения сохранении творческой активности и долголетия.	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: формировать 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; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
Раздел: По выбору учителя (1 ч баскетбол)						

23	Технические приемы и командно-тактические действия					
Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 3 часа, волейбол 4 часа						
24	Совершенствование техники броска мяча в кольцо	1			Баскетбольная площадка баскетбольные мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1				
26	Совершенствование элементов защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
27	Верхняя прямая подача.	1				
28	Передача мяча сверху на результат.	1				
29	Нападающий удар через сетку.	1				
30	Блокирование нападающего удара.	1				
Элементы единоборств-4 часа.						
31	Техника безопасности на занятиях единоборствами.				Татами, гимнастические маты	Познавательная: знать правила техники безопасности, описывать состав и содержание ОРУ Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении
32	Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка.	1				
33	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1				
34	Приемы самостраховки. Основы законодательства в области физической культуры. ВФСК «ГТО»	1				

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

35	Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок.	1			Спортивный зал, свисток	<p>Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p> <p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>
36	Опорный прыжок на результат	1				
37	Строевые упражнения. Висы. Лазанье по канату.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка	
38	Строевые упражнения – на результат. Гимнастика для умственной и физической деятельности.	1				
39	Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции.	1			Гимнастический снаряд, гимнастические маты	
40	Длинный кувырок. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1				
41	Кувырок назад. Оздоровительные ходьба и бег.	1				

						<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p>
42	Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1			Гимнастические маты	<p>Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p>
43	Комбинация из акробатических элементов - зачет.	1			Перекладина,	<p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p>
44	Подготовка к соревновательной деятельности.	1			гимнастическая лестница, канат	<p>Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p>

						<p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p>
Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)						
45	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	<p>Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.</p>
46	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	<p>Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;</p>

						<p>Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.</p>
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
47	Индивидуально подобранные композиции из упражнений на результат.	1			Свисток, карточки	<p>Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.</p>
Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)						
48	Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Ведение без сопротивления защитника.	1			Спортивный зал, протокол	<p>Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.</p>

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
49	Индивидуально подобранные композиции из силовых, скоростно-силовых упражнений	1			Учебник, методический материал	<p>Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма;</p> <p>Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями;</p> <p>Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.</p>
Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)						
50	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	1				<p>Познавательные: уметь определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p>
Раздел: Спортивные игры гандбол (3 ч)						
51	Правила игры. Передача, ведение мяча.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат;</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p>

52	Ловля, передача, ведение мяча.	1			Мячи, свисток, инвентарь для игр	контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
53	Варианты бросков мяча по воротам	1				
Тема: Лёгкая атлетика (5ч)						
54	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных исходных положений	1			Дорожка для бега, свисток	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
55	Спринтерский бег. Челночный бег 3*10м. – на результат.	1				
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1				
57	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1				
58	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1			Сектор для прыжков в	Познавательные: описывать технику прыжка в длину, осваивать её самостоятельно, выявлять и

					длину рулетка	устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в прыжках для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
Тема: Кроссовая подготовка (5ч)						
59	Правила техники безопасности при выполнении длительного бега. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1			Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Кроссовый бег	1				
61	Бег 2000 и 3000 метров – на результат. ВФСК «ГТО»	1				
62	Бег и ходьба в различном темпе	1				
63	ВФСК «ГТО». Передвижения различными способами. Равномерный бег до 12 минут.	1				
Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)						
64	Инструктаж по техники безопасности при проведении спортивных игр.	1			Площадка с разметкой для игры	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
65	Удары по мячу ногой, головой на результат.	1				

66	Технические приемы и командно-тактические действия.	1			в мини-футбол, футбольные мячи	контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
67	Ведение мяча по прямой на результат.	1				
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
68	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: 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; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.