

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Школа №86 имени Героя Советского Союза Пескова Дмитрия Михайловча»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа № 86»



Камышная Т. М.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения

нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность

в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

К метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования относятся межпредметные понятия и метапредметные образовательные результаты (регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию *основ читательской компетенции*. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся совершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования *навыки работы с информацией* и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся *приобретут опыт проектной деятельности* как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Регулятивные универсальные учебные действия Регулятивные УУД включают:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукт
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные универсальные учебные действия

Познавательные УУД включают:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; -

прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора

на действие другого фактора; - распространять экологические знания и участвовать в

практических делах по защите окружающей среды; - выражать свое отношение к природе

через рисунки, сочинения, модели,

проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Коммуникативные УУД включают:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета

интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т.д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

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 своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их

влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и

координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы

ее организации в современном обществе;

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой

и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
8.	Туристский поход с	Туристский поход на дистанцию 5 км					

	проверкой туристских навыков						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8	

II. Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

N	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение. Бег с переменной скоростью. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.

Спортивные игры.

Волейбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

В данной рабочей программе содержание предмета «Физическая культура» представлено следующими разделами: 5-8 классы

1. Основы знаний
2. Двигательные умения и навыки
3. Развитие двигательных способностей

9 класс

1. Что вам надо знать
2. Базовые виды спорта школьной программы
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

При планировании учебного материала темы «лыжные гонки» заменены на углубленное изучение тем «подвижные и спортивные игры».

Тематический план

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	3	3	3	3	4
2.	Двигательные умения и навыки Базовые виды спорта школьной программы	63	63	63	63	96
2. 1	Легкая атлетика	15	15	15	15	28
2. 2	Кроссовая подготовка	8	8	8	8	12
2. 3	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	18
2. 4	Подвижные игры					
	Подвижные игры с элементами футбола	4	4	4	4	5
	Подвижные игры с элементами волейбола	16	16	16	16	21
	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	8	8	8	12
3.	Развитие двигательных способностей Самостоятельные занятия физическими упражнениями	2	2	2	2	2
	Повторение					
	ИТОГО:	68	68	68	68	102

3. Тематическое планирование «Физическая культура»

Тематическое планирование «Физическая культура»

№ п/п	Темы, входящие в данный раздел (количество часов)	Основное содержание по темам	УУД. Характеристика основных видов деятельности ученика
5 класс			
1. Основы знаний – 3 часа – 5 класс			
1	История физической культуры- 1 час	1-История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
2	Физическая культура человека- 1 час	2-Физическая культура человека Физическое развитие человека Режим дня и его основное содержание и правила планирования	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
3	Оказание первой помощи - 1 час	3-Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске

			пострадавших
2. Двигательные умения и навыки – 63 часа – 5 класс			
4	Легкая атлетика -8 часов	1-Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. Овладение техникой спринтерского бега. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Высокий старт от 10-15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5		2-Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением (40 – 50 м) с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. <i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>П:общеучебные</i> –
6		3-Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО. Бег 60м М:10.0-11.1-11.2 Д:10.4-10.5-11.7	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>К:инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Усвоить бег с ускорением.
7		4-Прыжки. Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ Специальные прыжковые упражнения и многоскоки.	Уметь выполнять прыжки с разбега. <i>Р:контроль и самоконтр–</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать

			вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.
8		5- Прыжок в длину. Специальные прыжковые упражнения Нормы сдачи ГТО. М: 179-135-134 Д: 164-123-124	Уметь выполнять прыжки с разбега. <i>Р:контроль и самоконтр–</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Демонстрировать технику прыжка.
9		6-Метание. Овладение техникой метания малого мяча .Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 м.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. <i>Р:целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П:общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.
10		7-Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Броски набивного мяча. 2 кг, разными способами.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. <i>Р:целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П:общеучебные</i> –
11		8- Метание малого мяча на дальность. Нормы сдачи ГТО. М: 34-21-20 Д: 21-15-14	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Демонстрировать технику метания.
12	Кроссовая подготовка -4 часа	9- Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции <i>Р.:</i> включать беговые упражнения в различные формы

			занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
13		10- Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры	Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
14		11- Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры. ОРУ.	П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
15		12- Бег -1000 метров. Нормы сдачи ГТО. М: 4.45-6.45-6.46 Д: 5.20-7.20-7.21	Демонстрировать технику бега. Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость
16	Футбол - 4 часа	13-Мини-футбол. Инструкция по ТБ. ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач;
17		14- ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами. Эстафеты.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. Овладеть стойкой футболиста Уметь выполнять ведение мяча в движении.

18		<p>15- ОРУ в движении.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ведение мяча, удар (пас) прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (3x1, 3x2).</p>	<p>Уметь выполнять приемы остановки мяча.</p> <p><i>Р:целенаправление</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p>
19		<p>16- ОРУ в движении.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.</p>	<p><i>К:взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Овладеть техническими действиями.</p>
20	Волейбол –16 часов	<p>1-Инструктаж по ТБ. Остановки и перемещения. Стойки волейболиста.</p> <p>Передача мяча д/р сверху на месте.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола.</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>
21		<p>2- Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передача мяча д/р сверху на месте.</p> <p>Эстафеты.</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>
22		<p>3- Стойки игрока. Перемещения в стойке.</p> <p>Передача д/р сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
23		<p>4- Стойки игрока. Перемещения в стойке.</p> <p>Передача д/р сверху на месте и после передачи вперед. Оценка техники выполнения передачи мяча д/р сверху-</p> <p>Учетный – передача мяча.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
24		<p>5- Стойки игрока. Перемещения в стойке.</p> <p>Передача мяча д/р сверху на месте и после передачи вперед.</p> <p>Прием мяча снизу д/р над собой.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча.</p>
25		<p>6- Стойки игрока. Перемещения в стойке.</p> <p>Передача мяча д/р сверху в парах.</p> <p>Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку.</p>	
26		<p>7- Стойка игрока. Перемещения в стойке.</p> <p>Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку.</p>	

27		<p>8-Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Нижняя прямая подача 3-6 м. Игра в в/б. Учетный - прием мяча снизу д/р в паре.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
28		<p>9- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Нижняя прямая подача 3-6 м. Игра в в/. Игра в в/б.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные</i> –</p>
29		<p>10- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Нижняя прямая подача 3-6 м. Игра в в/. Игра в в/б.</p>	<p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
30		<p>11- Комбинации из стоек и перемещений .Передача и прием мяча после набрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча партнеру с 3-6 м. Игра в в/б.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча.</p>
31		<p>12- Комбинации из стоек и перемещений . Чередование верхней передачи мяча и приема мяча д/р снизу . Нижняя прямая подача мяча партнеру. Эстафеты. Игра в в/б.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от</p>
32		<p>13- Комбинации из стоек и перемещений . Чередование верхней передачи мяча и прием мяча д/р снизу.. Учетный- нижняя прямая подача мяча партнеру. Игра в в/. Игра в в/б. Эстафеты.</p>	<p>эталона.<i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой приема мяча.</p>

33		<p>14- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча.</p> <p>Прямой наподдающий удар. Игра в в/б.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
34		<p>15- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача.</p> <p>Прямой наподдающий удар. Имитация.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча партнеру.</p>
35		<p>16- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача.</p> <p>Учетный - прямой наподдающий удар. Имитация.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
36	<p>Гимнастика с элементами акробатики -12 часов</p>	<p>1-Инструктаж Т.Б. Акробатика строевые упражнения. Строевой шаг. Кувырок вперед. ОРУ без предметов. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой наподдающего удара мяча.</p>
37		<p>2- Перестроение из колонны по два в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p>Учетный - кувырок вперед ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости</p>	<p>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</p>
38		<p>3- Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. ОРУ.</p> <p>Стойка на лопатках. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p> <p><i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p>
39		<p>4-Строевые упражнения. Сочетание движений с ходьбой на месте и в движении.</p> <p>Учетный - стойка на лопатках.</p>	<p><i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<i>П:знаково-символические</i> – использовать</p>

40		<p>5-Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие координационных способностей: ОРУ на гимнастической стенке.</p>	<p>знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать элементы в целом.</p>
41		<p>6 -Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.. Развитие силовых способностей . ОРУ на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись.</p>	
42		<p>7-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Р:<i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p>
43		<p>8- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на г/скамейке. Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висте.</p>	<p><i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П:<i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать акробатические элементы в целом.</p>
44		<p>9- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Учетный - подтягивание в висте (м), висте лежа(д) . Нормы сдачи ГТО. Подтягивание М:«5» – 8; «4» – 4; «3» – 3. Из виста лёжа: Д: 14-6-5</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Р:<i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П:<i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для</p>

45		10 -Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Развитие силовых способностей. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать акробатические элементы в целом.
46		11- Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ на месте. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать опорный прыжок. <i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать акробатические элементы в целом.
47		12-Передвижение по диагонали, змейкой. ОРУ. Ходьба приставным шагом по бревну. Перелазание ч/з г/ коня. Лазание по скамейке. Учетный - опорный прыжок.	<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать акробатические элементы в целом.
48	Баскетбол - 8 часов	1-Инструктаж Т.Б. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать акробатические элементы в целом.
49		2- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, тройках ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Учетный - стойки и передвижения игрока.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
50		3- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. Ловля и передача д/руками от груди в движении. Остановка двумя шагами.	Уметь выполнять различные стойки. <i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.

			Освоить приемы передвижения игрока.
51		4- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Остановка двумя шагами. Учетный - ведение мяча.	Уметь выполнять передачу мяча на месте. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передачи мяча в движении Демонстрировать ведение мяча.
52		5- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 . Передача мяча.	Уметь выполнять ловлю и ведение мяча . Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
53		6- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 без изменением позиции игроков. Учетный - передача мяча.	Освоить приемы передачи и броска мяча.
54		7- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 без изменением позиции игроков.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы ведения мяча
55		8- Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам. Учетный - бросок одной рукой от плеча.	Уметь выполнять ловлю мяча на месте. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
56	Кроссовая подготовка - 4 часа	1-Инструктаж Т.Б. Кроссовая подготовка – Равномерный бег 10 минут. ОРУ. П/ игры.	К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передачи мяча

57		2- Равномерный бег 10 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. П/игры. Преодоление препятствий.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Уметь демонстрировать физические кондиции
58		3- Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/игры. Преодоление препятствий.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
59		4-Учетный - (Бег 1000 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО. Бег 1000 м. М: 4.45-6.45-6.46 Д: 5.20-7.20-7.21	П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
60	Легкая атлетика -7 часов	1- Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Эстафета. СБУ. «Русская лапта».	
61		2 - Бег на результат 30 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО. Бег 30 м М:5.3-6.1-6.2 Д:5.4-6.2-6.3	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.
62		3-Бег 60 - метров с высокого старта на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и. Нормы сдачи ГТО. Бег 60м М:10.0-11.1-11.2 Д:10.4-11.6-11.7	
63		4- Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Прыжковые упражнения Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивание. СБУ. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

			К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Демонстрировать прыжки
64		<p>5- Учетный - прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.</p> <p>Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств.</p> <p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения</p> <p>Учётный</p> <p>М: 110-100-85 Д: .105-85-80</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p> <p>Р:<i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Усвоить бег с ускорением</p> <p>Демонстрировать прыжки.</p>
65		<p>6-Метание. Метание малого мяча с места на дальность.</p> <p>Метание на заданное расстояние.</p> <p>Эстафеты.</p>	Демонстрировать метание мяча
66		<p>7- Метание малого мяча с места на дальность.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>М: 34-33-20 Д: 21-20-14</p>	<p>Р:<i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Демонстрировать метание мяча.</p>

3.Развитие двигательных способностей - 2 часа – 5 класс

67	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -1 час</p>	<p>1-Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Основные двигательные способности.</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражненияВыполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p>
----	--	---	--

	Оценка эффективности занятий физической культурой	Гибкость Сила. Быстрота. Выносливость Ловкость -Самонаблюдение и самоконтроль	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. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Представляют выполненную итоговую работу
68	Повторение -1 час Темы, входящие в данный раздел	1-Повторение. Защита итоговых работ	

№ п/п	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
6 класс			
1. Основы знаний – 3 часа – 6 класс			
1	История физической культуры -1 час	1-История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	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.
2	Физическая культура человека (основные понятия) -1 час	2-Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных

3	Физическая культура человека -1 час	<p>3-Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Закаливание.</p>	<p>систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур</p>
---	--	---	--

2. Двигательные умения и навыки - 63 часа – 6 класс

4	Легкая атлетика - 8 часов	<p>1-Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. Овладение техникой спринтерского бега. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Высокий старт от 10-15 м. Бег с ускорением 30-60 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
---	----------------------------------	---	---

5		<p>2-Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. <i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>П:общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>К:инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p>
---	--	--	---

			Усвоить бег с ускорением.
6	<p>3-Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>Бег 60м М:9.7-10.9-11.0 Д:10.2-11.4-11.</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p> <p><i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.<i>П:общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>	
7	<p>4-Прыжки. Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения и многоскоки.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p><i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.</p>	
8	<p>5- Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные прыжковые упражнения</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>М: 184-145-144 Д: 179-140-139</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль</i>– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Демонстрировать технику прыжка.</p>	
9	<p>6-Метание. Овладение техникой метания малого мяча. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 м.</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.</p> <p><i>Р:целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П:общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за</p>	

			помощью. Овладеть техникой метания.
10		7-Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Броски набивного мяча. 2 кг, разными способами.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целенаправление</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.
11		8- Метание малого мяча на дальность. Нормы сдачи ГТО. М: 38-23-21 Д: 23-22-15	Демонстрировать технику метания мяча.
12	Кроссовая подготовка - 4 часа	1- Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
13		2- Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
14		3- Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры. ОРУ.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
15		4- Бег -1000 -1500 метров. Нормы сдачи ГТО. Учёт 1000м М: 4.3-6.3-6.31 Д: 5.1-7.1-7.11	Демонстрировать технику бега. Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со

		Учёт 1500м М: 7.48.18-8.16 Д: 8.15-8.49-8.5	сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость
16	Футбол – 4 часа	1-Мини-футбол. Инструкция по ТБ. ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами.	П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. Овладеть стойкой футболиста Уметь выполнять ведение мяча в движении.
17		2- ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами. Эстафеты.	Уметь выполнять приемов остановки мяча.
18		3- ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов : ведение мяча, удар (пас) прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (3x1, 3x2).	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.
19		4- ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов : ведение, удар (пас), прием мяча, остановка ,удар по воротам. Учебная игра.	Овладеть техническими действиями.
20	Волейбол - 16 часов	1-Инструктаж по ТБ. Остановки и перемещения. Стойки волейболиста. Передача мяча д/р сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	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
21		2- Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча д/р сверху на месте. Эстафеты.	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

22		<p>3-Стойки игрока. Перемещения в стойке.</p> <p>Передача д/р сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Уметь выполнять передачу мяча.</p>
23		<p>4- Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача д/р сверху на месте и после передачи вперед. Оценка техники выполнения передачи мяча д/р сверху.</p> <p>Учетный – передача мяча.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой подачи мяча.</p>
24		<p>5- Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча д/р сверху на месте и после передачи вперед.</p> <p>Прием мяча снизу д/р над собой.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
25		<p>6-Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча д/р сверху в парах.</p> <p>Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
26		<p>7- Стойка игрока. Перемещения в стойке . Передача мяча д/р сверху в парах.</p> <p>Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку. Игра в в/б.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча и приема.</p>
27		<p>8-Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Нижняя прямая подача 3-6 м. Игра в в/б.</p> <p>Учетный- прием мяча снизу д/р</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча.</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>
28		<p>9- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером .</p> <p>Нижняя прямая подача 3-6 м. Игра в в/. Игра в в/б.</p>	<p><i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой подачи мяча.</p>

29		<p>10- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером .</p> <p>Нижняя прямая подача 3-6 м. Игра в в/. Игра в в/б.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча.</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
30		<p>11- Комбинации из стоек и перемещений .Передача и прием мяча после набрасывания партнером.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча партнеру с 3-6 м. Игра в в/б.</p>	<p>Овладеть техникой приема мяча.</p> <p>Овладеть техникой подачи мяча.</p>
31		<p>12-Комбинации из стоек и перемещений . Чередование верхней передачи мяча и приема мяча д/р снизу .</p> <p>Нижняя прямая подача мяча партнеру. Эстафеты. Игра в в/б.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча.</p>
32		<p>13- Комбинации из стоек и перемещений . Чередование верхней передачи мяча и прием мяча д/р снизу.</p> <p>Учетный - нижняя прямая подача мяча партнеру. Игра в в/. Игра в в/б.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
33		<p>14- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача Прямой наподдающий удар. Игра в в/б.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча партнеру.</p>
34		<p>15- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача Прямой наподдающий удар. Имитация.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
35		<p>16- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача Прямой наподдающий удар. Имитация. Учетный</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча партнеру.</p>

36	Гимнастика с элементами акробатики -12 часов	1-Инструктаж Т.Б. Акробатика строевые упражнения. Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. ОРУ без предметов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. <i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
37		2- Перестроение из колонны по два в колонну по четыре дроблением и сведением. Учетный -кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	<i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.
38		3- Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. ОРУ. Стойка на лопатках. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
39		4-Строевые упражнения. Сочетание движений с ходьбой на месте и в движении. Учетный - стойка на лопатках.	Осваивать акробатические элементы в целом Демонстрировать кувырок, стойка на лопатках
40		5-Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие координационных способностей: ОРУ на гимнастической стенке.	<i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
41	6 -Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.. Развитие силовых способностей . ОРУ на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	<i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	
42	7-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать акробатические элементы в целом. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
43	8- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на г/скамейке. Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висте.	<i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для	

44		<p>9- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.</p> <p>Учетный - подтягивание в висе (м), висе лежа (д) .</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>Подтягивание М:«5» – 8; «4» – 4; «3» – 3.</p> <p>Из вися лёжа: Д: 14-6-5</p>	<p>решения задач.</p> <p><i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Осваивать элементы в целом. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений</p>
45		<p>10 -Опорный прыжок, Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Развитие силовых способностей. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p>	<p>Уметь демонстрировать опорный прыжок.</p> <p><i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p><i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p>
46		<p>11- Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись</p> <p>Опорный прыжок</p>	<p><i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>
47		<p>12- Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ на месте.</p> <p>Учетный - опорный прыжок</p>	<p>Уметь выполнять различные стойки.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.</p>
48	Баскетбол -8 часов	<p>1-Инструктаж Т.Б. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.</p>	<p>Освоить приемы передвижения игрока.</p> <p>Уметь выполнять передачу мяча на месте.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые</p>
49		<p>2- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, тройках ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча на месте.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые</p>

		движении. Учетный- стойки и передвижения игрока.	действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передачи мяча в движении
50		3- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. Ловля и передача д/руками от груди в движении.	Демонстрировать ведение мяча. Уметь выполнять ловлю и ведение мяча . Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
51		4- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Остановка двумя шагами. Учетный - ведение мяча.	
52		5- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 . Передача мяча.	
53		6- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 без изменением позиции игроков. Учетный- передача мяча	К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передачи мяча в движении
54		7- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение 5:0 без изменением позиции игроков. Бросок одной рукой от плеча.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передачи и броска мяча.
55		8- Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам. Учетный - бросок одной рукой от плеча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач.
56	Кроссовая подготовка -4часа	1- Инструктаж Т.Б. Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. П/ игры.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на
57		2- Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	

58		3- Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
59		4-Учетный - (Бег 1000 метров), (1500 метров) ОРУ . Специальные беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО. Учёт 1000м М: 4.3-6.3-6.31 Д: 5.1-7.1-7.11 Учёт 1500м М: 7.48.18-8.16 Д: 8.15-8.49-8.5	Демонстрировать технику бега на выносливость. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
60	Легкая атлетика -7 часов	1- Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-60 м. Эстафета. СБУ. «Русская лапта».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
61		2- Бег на результат 30 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО. Бег 30м М:5.2-5.9-6.0 Д:5.3-6.0-6.1	П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
62		3-Бег 60 - метров с высокого старта на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и. Нормы сдачи ГТО. Бег 60м М:10.2-11.4-11.5 Д:9.7-10.9-11.0	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
63		4- Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивание. СБУ. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег.	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

64		<p>5-Учетный - прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания .</p> <p>Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств.</p> <p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения</p> <p>Учётный</p> <p>М: 115-95-90</p> <p>Д: 110-90-85</p>	<p>Демонстрировать прыжки</p> <p><i>Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.П:общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</i></p>
65		<p>6-Метание. Метание малого мяча с места на дальность.</p> <p>Метание на заданное расстояние. Эстафеты.</p>	<p>Демонстрировать метание мяча</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
66		<p>7- Метание малого мяча с места на дальность.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>М: 38-23-21</p> <p>Д: 23-15-15</p>	

3.Развитие двигательных способностей – 2 часа – 6 класс

67	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 1 час</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>1-Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p><i>Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.П:общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</i></p> <p><i>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</i></p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>
68	<p>Повторение – 1 час</p>	<p>1-Повторение.</p> <p>Защита итоговых работ</p>	<p>Представляют выполненную итоговую работу</p>

№ п/п	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
-------	--------------------------------	------------------------------	--

7 класс

1 .Основы знаний – 3 часа - 7 класс

1	История физической культуры-1 час	1-Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Раскрывают понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях и развитие. Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют её отличия от физической и технической подготовки. Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
2	Физическая культура (основные понятия) - 1 час	2-Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка Влияние занятий физической культурой на формирование	Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
3	Физическая культура человека -1 час	3-Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

2. Двигательные умения и навыки – 63 часа – 7 класс

4	Легкая атлетика -8 часов	1-Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. Овладение техникой спринтерского бега. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Высокий старт от 30-40 м. Бег с ускорением 50-60 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упр.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со
---	--------------------------	---	--

			сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5		2-Высокий старт до 30-40 м. Бег с ускорением (50 – 60 м) с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Усвоить специальные беговые упражнения.
6		3-Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО. Бег 60 м М:9.4-10.6-10.7 Д:9.8-11.0-11.1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности
7		4-Прыжки. Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ .Специальные прыжковые упражнения и многоскоки.	Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> Овладеть техникой прыжка.
8		5- Прыжок в длину. Специальные прыжковые упражнения Нормы сдачи ГТО. М: 195-160-159 Д: 182-145-144	Овладеть техникой прыжка.. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Демонстрировать технику прыжка.
8		6-Метание. Овладение техникой метания малого мяча .Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 м.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Овладеть техникой метания.
10		7-Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Броски набивного мяча. 2 кг, разными способами.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.

11		<p>8- Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>М: 39-26-25</p> <p>Д: 26-18-17</p>	<p>Уметь демонстрировать метание мяча. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками</p>
12	Кроссовая подготовка - 4 часа	<p>1- Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. Равномерный бег до 10-12 мин. ОРУ. Подвижные игры. «Русская лапта».</p>	<p>Уметь демонстрировать физическую выносливость Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>
13		<p>2- Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры</p>	<p>использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>
14		<p>3- Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры. ОРУ.</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками.</p>
15		<p>4- Бег -1000 -1500 метров.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>Учёт 1000м М: 4.2-6.15-6.16 Д: 5.0-7.0-7.01</p> <p>Учёт 1500м М: 7.0-7.5-7.51 Д: 7.3-8.29-8.30</p>	<p>Решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Демонстрировать технику бега на выносливость.</p>
16	Футбол -4 часа	<p>1-Мини-футбол. Инструктаж ТБ. ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами.</p>	<p>Уметь выполнять приемов остановки мяча. Р:<i>целенаправленно</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p>
17		<p>2- ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами. Эстафеты.</p>	<p>П:<i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Овладеть техническими действиями. Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p>
18		<p>3- ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов : ведение мяча, удар (пас) прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (3x1, 3x2).</p>	<p>Р:<i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ</p>

19		<p>4- ОРУ в движении.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов : ведение, удар (пас), прием мяча, остановка ,удар по воротам. Учебная игра.</p>	<p>действия с заданным эталоном.</p> <p>П:общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Освоить технические действия игрока на футбольном поле.</p>
20	Волейбол -16 часов	<p>1-Инструктаж по ТБ. Остановки и перемещения. Стойки волейболиста. Передача мяча д/р сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.</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>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. Уметь выполнять передачу мяча</p> <p>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Демонстрировать передачу мяча.</p>
21		<p>2- Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча д/р сверху на месте. Эстафеты.</p>	
22		<p>3-Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача д/р сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	
23		<p>4- Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача д/р сверху на месте и после передачи вперед. Оценка техники выполнения передачи мяча д/р сверху. Учетный – передача мяча.</p>	
24		<p>5- Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча д/р сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу д/р над собой.</p>	
25		<p>6-Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку.</p>	<p>Демонстрировать передачу мяча</p> <p>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
26		<p>7- Стойка игрока. Перемещения в стойке . Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку. Игра в в/б.</p>	
27		<p>8-Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Учетный - прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Нижняя прямая подача 3-6 м. Игра в в/б.</p>	

28	<p>9- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Нижняя прямая подача 5-6 м.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча. Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</i></p> <p>Овладеть техникой подачи мяча.</p>
29	<p>10- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Нижняя прямая подача. Боковая подача мяча. Игра в в/. Игра в в/б.</p>	<p><i>П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Демонстрировать технический приема мяча.</i></p>
30	<p>11- Комбинации из стоек и перемещений .Передача и прием мяча после набрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча партнеру. Боковая подача мяча. Игра в в/б.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</i></p> <p>Овладеть техникой подачи мяча партнеру. Демонстрировать подачу мяча.</p>
31	<p>12- Комбинации из стоек и перемещений . Чередование верхней передачи мяча и приема мяча д/р снизу . Нижняя прямая подача мяча партнеру. Боковая подача мяча. Игра в в/б.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</i></p> <p>Овладеть техникой подачи мяча партнеру. Демонстрировать подачу мяча.</p>
32	<p>13- Комбинации из стоек и перемещений . Чередование верхней передачи мяча и прием мяча д/р снизу. Учетный -нижняя прямая(боковая) подача мяча партнеру. Игра в в/. Игра в в/б.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</i></p> <p>Овладеть техникой подачи мяча партнеру. Демонстрировать подачу мяча.</p>
33	<p>14- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача Прямой наподдающий удар. Игра в в/б.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</i></p> <p><i>К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</i></p>
34	<p>15- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Прямой наподдающий удар. Имитация.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</i></p> <p><i>К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</i></p>
35	<p>16- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи. Учетный- прямой наподдающий удар.</p>	<p>Овладеть техникой наподдающего удара мяча.</p>

36	Гимнастика с элементами акробатики -12 часов	1-Инструктаж Т.Б. Акробатика строевые упражнения. Строевой шаг. Кувырок вперед, стойка на голове. ОРУ без предметов. Инструктаж по ТБ.	К.: соблюдать правила безопасности. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
37		2- Перестроение из колонны по два в колонну по четыре дроблением и сведением. Учетный - кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.
38		3- Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному . ОРУ. Стойка на лопатках. Стойка на голове . Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	
39		4- Строевые упражнения. Сочетание движений с ходьбой на месте и в движении.Комбинации из изученных элементов. Учетный - стойка на лопатках. Стойка на голове.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
40		5-Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие координационных способностей: ОРУ на гимнастической стенке.	Осваивать акробатические элементы в целом.
41		6-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.. Развитие силовых способностей . ОРУ на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
42		7-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
43		8- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на г/скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы . Подтягивание в виси.	Уметь демонстрировать подтягивание Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

44		<p>9- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы .</p> <p>Подтягивание в висе, висе лежа</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>Подтягивание: «5» – 10; «4» – 6; «3» – 5.</p> <p>Из вися лёжа: 16-8-7</p>	<p>Уметь демонстрировать подтягивание</p> <p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>
45		<p>10 -Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Развитие силовых способностей. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p>	<p><i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p>
46		<p>11- Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Демонстрировать опорный прыжок</p>
47		<p>12-Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Ходьба приставным шагом по бревну. Перелазание ч/з г/ коня. Лазание по скамейке.</p> <p>Учетный- опорный прыжок.</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p> <p>Демонстрировать опорный прыжок</p>
48	<p>Баскетбол -8 часов</p>	<p>1-Инструктаж Т.Б. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
49		<p>2- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, тройках ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>Учетный- стойки и передвижения</p>	<p>Уметь выполнять различные стойки.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от</p>

		игрока.	ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
50		3- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. Остановка двумя шагами.	Освоить приемы передвижения игрока.
51		4- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Остановка двумя шагами. Учетный - ведение мяча.	Демонстрировать ведение мяча. Уметь выполнять ловлю и ведение мяча . Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
52		5- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 . Передача мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Освоить приемы передачи мяча
53		6- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение 5:0 без изменением позиции игроков. Учетный- передача мяча	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
54		7- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение 5:0 без изменением позиции игроков. Бросок одной рукой от плеча.	
55		8- Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам. Учетный- бросок одной рукой от плеча.	К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы ведения мяча Уметь выполнять ловлю мяча на месте.
56	Кроссовая подготовка - 4 часа	1- Инструктаж Т.Б. Кроссовая подготовка – ТБ. Равномерный бег 10 - 12 минут. ОРУ. П/ игры.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
57		2- Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	

58		3- Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/игры. Преодоление препятствий.	Уметь бегать из различных положений П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.
59		4-(Бег 1000 метров), (1500 метров) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО Учёт 1000м М: 4.2-6.15-6.16 Д: 5.0-7.0-7.01 Учёт 1500м М: 7.0-7.5-7.51 Д: 7.3-8.29-8.30	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой бега Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
60	Легкая атлетика - 7 часов	1- Ходьба и бег. Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 30-60 м. Эстафета. СБУ. «Русская лапта».	Демонстрировать бег на короткие дистанции
61		2- Бег на результат 30 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО. Бег 30 м М:5.0-5.8-5.9 Д:5.2-5.9-6.0	Уметь бегать из различных положений П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.
62		3-Бег 60 - метров с высокого старта на результат ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и. Нормы сдачи ГТО. Бег 60м М:9.4-10.6-10.7 Д:9.8-11.0-11.1	Овладеть техникой бега Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
63		4- Прыжок в высоту способом «Перешагивание» . Прыжковые упражнения . Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивание. СБУ. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты	Демонстрировать прыжки Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.

64		<p>5- Учетный - прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания</p> <p>Учетный</p> <p>М: 125-105-100</p> <p>Д: .115-95-90</p> <p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения</p>	<p>Демонстрировать прыжки</p> <p><i>Р:целесолагание – формулировать и удерживать учебную задачу.П:общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</i></p>
65		<p>6-Метание. Метание малого мяча с места на дальность. Метание на заданное расстояние. Эстафеты.</p>	<p>Демонстрировать метание</p> <p><i>Р:целесолагание – формулировать и удерживать учебную задачу.П:общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</i></p>
66		<p>7- Метание малого мяча с места на дальность Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>М: 39-26-25</p> <p>Д: 26-18-17</p>	<p><i>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</i></p> <p>Демонстрировать метание</p>

3. Развитие двигательных способностей – 2 часа – 7 класс

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -1 час</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>1-Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз . Основные двигательные способности.Гибкость</p> <p>СилаБыстрота Выносливость</p> <p>Ловкость</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>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</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания</p>
---	---	--

	Повторение -1 час	1-Повторение Защита итоговых работ	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Представляют выполненную итоговую работу
--	--------------------------	--	--

№	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
---	--------------------------------	------------------------------	--

8 класс

1.Основы знаний – 3 часа – 8 класс

1	История физической культуры – 1 час	1- Физическая культура в современном обществе	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p>Определять основные направления развития Физической культуры в обществе, раскрывая целевое предназначение каждого из них. Оказание первой помощи. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма .Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> <p>Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. 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>
2	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом– 1 час	2-Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	
3	Физическая культура (основные понятия) - 1 час	<p>3-Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям.</p>	

2. Что надо уметь – 63 часа – 8 класс

4	Легкая атлетика - 8 часов	<p>1-Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. Овладение техникой спринтерского бега. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Высокий старт от 30-40 м. Бег с ускорением 50-60 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упр.</p>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5		<p>2-Высокий (низкий) старт до 30-40 м. Бег с ускорением (50-60 м) с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> Эстафеты.</p>	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6		<p>3-Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Бег на результат 60 м Развитие скоростных возможностей, специальные беговые упражнения. <i>Правила соревнований в беге.</i> Нормы сдачи ГТО. Бег 60 м М:9.4-10.6-10.7 Д:9.8-11.0-11.1</p>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Усвоить специальные беговые упражнения. Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге. Усвоить бег с ускорением, технику высокого старта.
7		<p>4-Прыжки. Овладение техникой прыжка в длину. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки</p>	Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
8		<p>5-Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.<i>Правила соревнований в прыжках.</i> Нормы сдачи ГТО. М: 3,80-2.91-2.90 Д: 3.50-2.41-2.40</p>	П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.

9		<p>6-Метание. Овладение техникой метания малого мяча</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены и на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель (1x1) с 6–8 м.</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р:<i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Овладеть техникой метания.</p>
10		<p>7-Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча.(2кг), разными способами. Ловля н/м(2кг) двумя руками после броска партнёра.</p>	<p>Уметь демонстрировать метание мяча.</p> <p>П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками</p>
11		<p>8-Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силы рук.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>М: 39-26-25</p> <p>Д: 26-18-17</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать технику бега на выносливость. Уметь демонстрировать физическую выносливость</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на выносливость.</p>
12	<p>Кроссовая подготовка – 4 часа</p>	<p>1-Кроссовая подготовка</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Равномерный бег до 12 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать технику бега на выносливость. Уметь демонстрировать физическую выносливость</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на выносливость.</p>
13-14		<p>2-3-Равномерный бег 12 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Подвижные игры.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать технику бега на выносливость. Уметь демонстрировать физическую выносливость</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на выносливость.</p>
15		<p>4-Разминка, направленная на развитие выносливости.</p> <p>Бег на 1000-1500 метров.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>Учёт 1000м М: 4.2-6.15-6.16 Д: 5.0-7.0-7.01</p> <p>Учёт 1500м М: 7.0-7.5-7.51 Д: 7.3-8.29-8.30</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать технику бега на выносливость.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на выносливость.</p>

16	Мини – футбол – 4 часа	1-Мини – футбол. Инструктаж по ТБ. <i>История футбола. Основные правила игры.</i> ОРУ в движении. Передача и ведение мяча Перемещения различными способами. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять приемы остановки мяча. Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.
17		2-ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещения различными способами. Эстафеты. Игра в мини-футбол	К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию. Овладеть техническими действиями.
18		3-ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
19		4-ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол (нападение в игровых ситуациях).	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Освоить приемы передвижения игрока с мячом.
20	Волейбол -16 часов	1-Инструктаж по ТБ. Остановки и перемещения. Стойки волейболиста. Передача мяча д/р сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	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.
21		2-Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча д/р сверху на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачу мяча Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
22		3-Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола. <i>Основные правила и приёмы игры в волейбол</i>	П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.

23		4-Учётный- оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	Демонстрировать передачу мяча.
24		5-Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. <i>Развитие координационных способностей бег с изменением направления, челночный бег</i>	Уметь выполнять передачу мяча <i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</i>
25		6-Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	Демонстрировать прием мяча двумя руками снизу <i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</i>
26		7-Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. <i>Развитие скоростных способностей (бег с ускорением, из различных исходных положений).</i>	Демонстрировать подачу мяча Уметь выполнять передачу мяча
27		8-Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учётный- приём мяча двумя руками снизу после набрасывания партнёром. Игра в мини-волейбол. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	Демонстрировать подачу мяча Уметь выполнять передачу мяча
28		9-Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания партнёром. Игра в мини-волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Боковая подача мяча.	Демонстрировать подачу мяча <i>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</i>
29		10-Стойки и перемещения игрока. Передача	Овладеть техникой подачи мяча

	<p>мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания партнёром. Игра в мини-волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча. Боковая подача мяча.</p> <p>Комбинации из стоек и перемещений.</p>	<p>и приема. Р:<i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П:<i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой подачи мяча и приема</p>
30	<p>11-Комбинации из стоек и перемещений. Передачи и приём мяча после набрасывания партнёром. Игра в мини-волейбол.</p> <p><i>Личная гигиена.</i></p> <p>Верхняя прямая подача мяча. Боковая подача мяча.</p>	
31	<p>12-Комбинации из стоек и перемещений. Чередование верхней передачи мяча и приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча. Боковая подача мяча.</p> <p>Игра в мини-волейбол</p>	<p>Демонстрировать подачу мяча</p>
32	<p>13-Комбинации из стоек и перемещений. Чередование верхней передачи мяча и приёма мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча партнёру. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p> <p>Учётный- оценка техники выполнения верхней прямой подачи мяча</p>	<p>К.: соблюдать правила безопасности. Демонстрировать прямой наподдающий удар Р:<i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П:<i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p>
33	<p>14-Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар, имитации.</p>	<p>К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>
34	<p>15-Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.</p>	<p>Демонстрировать прямой наподдающий удар</p>
35	<p>16-Чередование верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача.</p> <p>Учётный- оценка выполнения техники прямого нападающего удара.</p>	

36	Гимнастика с элементами акробатики -12 часов	1-Инструктаж Т.Б. Акробатика строевые упражнения. Строевой шаг. Кувырок вперед. ОРУ без предметов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
37		2-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Учетный- кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. <i>Установка и уборка снарядов.</i> Развитие координационных способностей.	Осваивать акробатические элементы в целом.
38		3-Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. ОРУ. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, гибкости. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Комбинации из изученных элементов	Уметь демонстрировать комбинации из изученных элементов
39		4-Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Комбинация из изученных элементов. Развитие координационных способностей Учетный- оценка техники выполнения комбинации из изученных элементов	Осваивать акробатические элементы в целом.
40		5-Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по по четыре дроблением и сведением. ОРУ на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(мальчики); смешанные висы (девочки).Развитие силовых способностей .	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
41		6-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических элементов в целом.
42		7-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы(девочки). Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе, висе лёжа	

43		<p>8-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(мальчики), смешанные висы(девочки). Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе, висе лёжа</p>	<p><i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Уметь демонстрировать подтягивание</p>
44		<p>9-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(мальчики), смешанные висы(девочки). Развитие силовых способностей.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>Подтягивание: М:«5» – 10; «4» – 6; «3» – 5.</p> <p>Из вися лёжа:Д:16-8-7</p>	<p>Уметь демонстрировать подтягивание</p>
45		<p>10-Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Демонстрировать опорный прыжок</p>
46		<p>11-Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.</p> <p>Опорный прыжок</p>	<p><i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Демонстрировать опорный прыжок</p>
47		<p>12-Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.</p> <p>Учётный- оценка техники выполнения опорного прыжка.</p>	<p>Демонстрировать опорный прыжок</p>
48	<p>Баскетбол -8 часов</p>	<p>1-Инструктаж Т.Б.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.</p> <p><i>История баскетбола</i></p>	<p>Регулятивные:<u>осуществление</u> учебных действий – выполнять учебные действия, использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Познавательные:<u>общеучебные</u> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций</p>
49		<p>2-Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и</p>	<p>Регулятивные:<u>осуществление</u> учебных действий – выполнять учебные действия, использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Познавательные:<u>общеучебные</u> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций</p>

	<p>передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Учётный - оценка техники выполнения стойки и передвижения игрока.</p> <p><i>Терминология баскетбола.</i></p>	<p>различного характера.</p> <p>Коммуникативные: <u>планирование учебного сотрудничества</u> – определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Личностные результаты:</p> <p>Нравственно – эстетическая ориентация – этические чувства прежде всего доброжелательности при решении проблем различного характера</p>
50	<p>3-Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.</p> <p>Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Остановка двумя шагами.</p> <p>Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Демонстрировать ведение мяча.</p> <p>Уметь выполнять ловлю и ведение мяча .</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>
51	<p>4-Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p> <p>Учётный - оценка техники выполнения ведения мяча.</p>	<p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Освоить приемы передачи и броска мяча.</p>
52	<p>5-Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>
53	<p>6-Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча.</p> <p>Учетный -позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. <i>Терминология б/б.</i></p>	<p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p> <p>Освоить приемы ведения мяча</p>

54		<p>7-Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</p>
55		<p>8-Стойка и передвижения игрока. Учётный -оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Освоить приемы ведения мяча Уметь выполнять ловлю мяча на месте. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</p>
56	<p>Кроссовая подготовка -4часа</p>	<p>1-Кроссовая подготовка. Инструктаж Т.Б. при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости</p>	<p>Уметь бегать из различных положений Р:<i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p>
57 - 58		<p>2-3-Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Преодоление препятствий Развитие выносливости.</p>	<p>П:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p>
59		<p>4-Бег 1000м, 1500м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Нормы сдачи ГТО. Учёт 1000м М: 4.2-6.15-6.16 Д: 5.0-7.0-7.01 Учёт 1500м М: 7.0-7.5-7.51 Д: 7.3-8.29-8.3</p>	<p>Р:<i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнения Демонстрировать бег на длинные дистанции</p>

60 - 61	Легкая атлетика -7 часов	1-2-Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег Высокий старт до 50-60 м. Бег с ускорением 60 м , встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</i>	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.
62		3-Бег на результат 60м. Развитие Скоростных способностей. Подвижные игры. Нормы сдачи ГТО. Бег 60м М:9.4-10.6-10.7 Д:9.8-11.0-11.1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
63		4-Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать прыжки Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
64		5-Учетный - прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств Учётный М: 125-105-100 Д: .115-95-90	Демонстрировать прыжки П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.

65		<p>6-Метание</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Р:<i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>
66		<p>7-Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>М: 39-26-25</p> <p>Д: 26-18-17</p>	<p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Демонстрировать метание</p>

3. Развитие двигательных способностей - 2 часа- 8 класс

67	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой- 1 час</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>1-Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз . Основные двигательные способности.Гибкость</p> <p>СилаБыстрота Выносливость Ловкость</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Регулятивные:<u>целеполагание</u> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные:<u>инициативное сотрудничество</u> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. Личностные результаты: Самоопределение – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов</p>
68	<p>Повторение -1 час</p>	<p>1-Повторение.</p> <p>Защита итоговых работ</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. 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. Представляют выполненную итоговую работу</p>

№	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
---	--------------------------------	------------------------------	--

9 класс

1. Что вам надо знать – 4 часа – 9 класс

1	История физической культуры-1 час	<p>1-Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p> <p>-Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта.</p>	<p>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. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
2	Физическая культура (основные понятия) -1 час	<p>2-Адаптивная физическая культура.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
3	Физическая культура человека -2 часа	<p>3-Восстановительный массаж</p> <p>Проведение банных процедур</p>	<p>Характеризуют основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p>
4		4-Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	<p>Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>

2. Базовые виды спорта школьной программы – 96 часов – 9 класс

5-6	Легкая атлетика -16часов	1-2-Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. Овладение техникой спринтерского бега. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Высокий старт от 30-40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упр. Низкий старт. Бег с ускорением	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр.
7-8		3-4-Высокий старт 30-40 м. Низкий старт. Бег с ускорением 60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
9		5-Высокий старт до 30-40 м. Бег с ускорением 60 метров с высокого старта на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета Нормы сдачи ГТО. Бег 60 м М:9.4-10.6-10.7 Д:9.8-11.0-11.1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
10		6-Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
11		7-Прыжки. Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. ОРУ Специальные прыжковые упражнения и многоскоки.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
12-13		8-9-Закрепление техники отталкивания в прыжке в длину с разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
14		10-Прыжок в длину на результат. Специальные прыжковые упражнения Нормы сдачи ГТО. М: 3,80-2.91-2.90 Д: 3.50-2.41-2.40	

15		11-Метание. Овладение техникой метания малого мяча .Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 6-8 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
16		12-Метание малого мяча в коридор 5-6 м. Метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 6-8 м. Броски набивного мяча.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
17		13-Метание в горизонтальную цель с расстояния 6-8 м. Броски набивного мяча	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
18		14-Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Броски набивного мяча. 2 кг, разными способами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
19		15- Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силы рук.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
20		16- Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силы рук. Нормы сдачи ГТО. М: 39-26-25 Д: 26-18-17	
21	Кроссовая подготовка - 6 часов	1- Кроссовая подготовка. Инструктаж Т.Б. Круговая тренировка. Равномерный бег до 10-15 мин. ОРУ. Подвижные игры «Русская лапта».	Уметь демонстрировать физическую выносливость Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.Описывать технику бега на выносливость.

22		2- Равномерный бег до 12-15 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать технику бега на выносливость.
23- 24		3-4- Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры	Уметь демонстрировать физическую выносливость
25		5- Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры. ОРУ.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
26		6- Бег -1500 -2500 метров. Нормы сдачи ГТО Учёт 1500м М: 4.2-6.15-6.16 Д: 5.0-7.0-7.01 Учёт 2500м М: 7.0-7.5-7.51 Д: 7.3-8.29-8.30	Уметь демонстрировать физическую выносливость. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
27	Футбол -5 часов	1-Мини-футбол. Инструкция по ТБ. ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами.	Уметь выполнять приемов остановки мяча. Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.
28		2- ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Перемещение различными способами. Эстафеты.	П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Овладеть техническими действиями.

29		3- ОРУ демонстрация упражнений. Передача и ведение мяча. Комбинации из освоенных перемещений.	Освоить приемы передвижения игрока с мячом.
30		4- ОРУ в движении. Передача и ведение мяча. Удары по мячу, по воротам. Перемещение различными способами. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять приемов остановки мяча. <i>Р:целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>П:общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.
31		5- ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов : ведение, удар (пас), прием мяча, остановка ,удар по воротам. Учебная игра.	Овладеть техническими действиями.
32	Волейбол -21 час	1-Инструктаж по ТБ. Остановки и перемещения. Стойки волейболиста. Передача мяча д/р сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	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
33		2- Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча д/р сверху на месте. Эстафеты.	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 Уметь выполнять передачу мяча
34		3- Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача д/р сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачу мяча <i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за

35	<p>4- Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача д/р сверху на месте и после передачи вперед. Оценка техники выполнения передачи мяча д/р сверху- Учетный – передача мяча.</p>	<p>помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой подачи мяча и приема. Демонстрировать передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
36	<p>5- Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча д/р сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу д/р над собой.</p>	
37	<p>6- Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча д/р сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу д/р над собой. Игра в в/б.</p>	
38	<p>7-Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку.</p>	
39	<p>8- Стойка игрока. Перемещения в стойке . Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку. Игра в в/б.</p> <p>Учётный- приём мяча двумя руками снизу после набрасывания партнёром</p>	<p>Овладеть техникой приема мяча</p>
40	<p>9- Стойка игрока. Перемещения в стойке . Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча снизу д/р над собой и на сетку. Игра в в/б.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча. Уметь выполнять передачу мяча</p> <p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
41	<p>10-Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером Верхняя прямая подача мяча</p> <p>Игра в в/б.</p>	
42	<p>11-Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р после набрасывания партнером . Игра в в/б</p> <p>Верхняя прямая подача мяча</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча. Уметь выполнять передачу мяча</p>

43	<p>12- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Игра в в/б</p> <p>Учётный- оценка техники выполнения верхней прямой подачи мяча</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча.</p> <p>Демонстрировать подачу мяча</p>
44	<p>13- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером . Игра в в/б.</p> <p>Прямой нападающий удар, имитации.</p>	<p><i>Р:контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения</p>
45	<p>14- Стойки и перемещения игрока. Передача мяча д/р сверху в парах. Прием мяча д/р снизу после набрасывания партнером .</p> <p>Игра в в/б.</p> <p>Прямой нападающий удар, имитации.</p>	<p><i>задач.К:планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
46	<p>15- Комбинации из стоек и перемещений .Передача и прием мяча после набрасывания партнером. Игра в в/б.</p> <p>Прямой нападающий удар, имитации.</p>	<p>Демонстрировать технический приема мяча.</p>
47	<p>16- Комбинации из стоек и перемещений . Чередование верхней передачи мяча и приема мяча д/р снизу .Эстафеты. Игра в в/б.</p> <p>Прямой нападающий удар, имитации.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча. Уметь выполнять передачу мяча</p>
48	<p>17- Комбинации из стоек и перемещений . Чередование верхней передачи мяча и прием мяча д/р снизу.</p> <p>Учётный- оценка выполнения техники прямого нападающего удара.</p>	<p>Овладеть техникой подачи мяча. Демонстрировать подачу мяча.</p> <p><i>К:инициативное сотрудничество –</i> формулировать свои затруднения.</p>
49	<p>18- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача . Прямой наподдающий удар. Игра в в/б.</p>	<p><i>П:общеучебные –</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Освоить приемы передвижения игрока с мячом.</p>

50		19- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Прямой наподдающий удар. Имитация.	Освоить приемы передвижения игрока с мячом
51-52		20-21- Стойки и перемещения игрока. Чередование верхней и нижней передачи мяча. Комбинации из стоек и перемещений. Верхняя прямая подача . Прямой наподдающий удар. Имитация	Овладеть техникой подачи мяча. Уметь выполнять передачу мяча
53	Гимнастика с элементами акробатики -18 часов	1-Акробатика строевые упражнения. Инструктаж Т.Б.Строевой шаг. Кувырок вперед. ОРУ без предметов.	<i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Осваивать акробатические элементы в целом.
54		2- Перестроение из колонны по два в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координации. Учетный - кувырок вперед и назад	Осваивать акробатические элементы в целом. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
55		3- Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координации и гибкости. Комбинации из изученных элементов	Осваивать акробатические элементы в целом. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
56		4- Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному . ОРУ. Стойка на лопатках Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Учетный- оценка техники выполнения комбинации из изученных элементов	
57		5- Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Стойка на лопатках. ОРУ со скакалкой.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
58		6- Сочетание движений руками с ходьбой. Комбинации из изученных элементов. ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Осваивать акробатические элементы в целом.

59	<p>7- Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики). Освоение строевых упражнений. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ с г/палками. Комбинации из изученных элементов</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. <i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения</p>
60	<p>8-Строевые упражнения. Сочетание движений с ходьбой на месте и в движении.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).</p>	<p>и изменения в план действия.<i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>
61	<p>9-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие координационных способностей: ОРУ на гимнастической стенке.</p> <p>Подтягивание в вися, вися лёжа</p>	<p><i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<i>П:знаково-символические</i> – использовать</p>
62	<p>10 -Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.. Развитие силовых способностей . ОРУ на гимнастической стенке.</p> <p>Нормы сдачи ГТО.</p> <p>Подтягивание: М:«5» – 10; «4» – 6; «3» – 5.</p> <p>Из вися лёжа: Д:16-8-7</p>	<p>знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>Уметь демонстрировать подтягивание</p>
63-64	<p>11-12-Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.</p> <p>Опорный прыжок.</p>	<p><i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<i>П:знаково-символические</i> – использовать</p>
65	<p>13 -Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Развитие силовых способностей. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p>	<p>знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p><i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;</p>

		Учетный- опорный прыжок	<p>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Демонстрировать опорный прыжок</p>
66		14- Ходьба приставным шагом по бревну. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
67		15-Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	Демонстрировать прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину
68		16- Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ демонстрация. Учетный- прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину . Развитие координационных способностей.	
69		17-Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Ходьба приставным шагом по бревну. Перелазание ч/з г/ коня. Лазание по скамейке (канату).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Лазание по скамейке (канату).
70		18-Учетный- лазание по скамейке (канату).	
71	Баскетбол -12 часов	1-История баскетбола. Инструктаж Т.Б.Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Уметь выполнять различные стойки.
72		2- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, тройках ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойки и передвижения игрока.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

73-74	<p>3-4- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. Ловля и передача д/руками от груди в движении. Остановка двумя шагами.</p>	<p>Демонстрировать ведение мяча. Уметь выполнять ловлю и ведение мяча . Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>
75	<p>5- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Остановка двумя шагами. Учетный - ведение мяча, теоретические знания.</p>	<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Освоить приемы передачи и броска мяча.</p>
76-77	<p>6-7- Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Бросок одной рукой от плеча. Остановка двумя шагами</p>	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>
78	<p>8-Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение 5:0 . Передача мяча</p>	<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передачи мяча</p>
79	<p>9- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение 5:0 без изменением позиции игроков.</p>	<p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>
80	<p>10- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение 5:0 без изменением позиции игроков. Учетный- бросок одной рукой от плеча.</p>	<p>К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы ведения мяча Уметь выполнять ловлю мяча на месте. Демонстрировать бросок мяча одной рукой от плеча</p>
81-82	<p>11-12- Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам.</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий</p>

83	Кроссовая подготовка -6 часов	1-Кроссовая подготовка. Инструктаж ТБ. Равномерный бег 10-15 минут. ОРУ. П/ игры	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
84- 85		2-3- Равномерный бег 12 -15 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. 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.
86- 87		4-5- Равномерный бег 12 -15 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
88		6-(Бег 1500 метров), (2500 метров) Нормы сдачи ГТО ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать выносливость
89	Легкая атлетика -12 часов	1- Ходьба и бег. Низкий старт до 60 м, Эстафета. СБУ. «Русская лапта».	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
90		2- Бег 60 метров с высокого старта. ГТО бег 60м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
91		3-Бег 100 - метров с низкого старта. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и.	Описывают технику данных упражнений

92		4- Бег 100 - метров с низкого старта. ГТО бег 100м.	Демонстрировать технику низкого старта
93-94		5-6- Прыжок в высоту способом «Перешагивание» . Прыжковые упражнения Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. СБУ. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Демонстрировать технику прыжка
95		7-Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
96		8-Прыжки. ГТО прыжок в длину Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения	
97		9-Метание. Метание малого мяча с места на дальность. Метание на заданное расстояние. Эстафеты.	Демонстрировать метание
98		10- Метание малого мяча на дальность.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
99		11-Метание набивного мяча разными способами (из-за головы, от груди, снизу вперед - вверх, стоя боком в направлении броска. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты. П/и.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
100		12- Метание малого мяча с места на дальность. ГТО Метание малого мяча с места на дальность. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые	Демонстрировать метание

сериями

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями 2 часа – 9 класс

101	Организации и проведение самостоятельных занятий физической культурой -1 час Оценка эффективности занятий физической культурой	1-Подготовка к занятиям физической культурой. Утренняя гимнастика. Повышайте физическую подготовленность Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Организация досуга средствами физической культуры После тренировки. Ваш домашний стадион	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Составляют комплекс упражнений для общей разминки
102	Повторение -1ас	1-Повторение. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Защита итоговых работ	Используют упражнения на расслабление после тренировки Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Оценивают свою силу по приведённым показателям Представляют выполненную итоговую работу