

Краснодарский край, город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12 им. Лабинского Александра Савельевича города Сочи

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического
совета протокол № 1
от «30» августа 2021 года
Председатель

_____ О.В. Волобуева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре:

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов по программе: 340 часов

Учителей: Доценко Галина Владимировна

Логиновой Светланы Николаевны

Программа разработана в соответствии и на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1577;
- С учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования (решение федерального УМО по общему образованию, протокол от 08.04.2015 года № 1/15, в редакции протокола УМО № 1\20 от 04.02.2020 года), с учётом примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол УМО от 02.06.2020 №2/20).
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); Учебники: Физическая культура 5-7 классы, автор М.Я. Виленский Москва, «Просвещение», 2013 г.; Физическая культура 8-9 классы, автор В.И. Лях Москва, «Просвещение», 2014 г.

Пояснительная записка

Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12 2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);
- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;
- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего;
- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;
- Приказе Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.».

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного

общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2109 г. №1897**) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивной культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помочь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмыслия собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствие с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,

контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

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

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

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

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	

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

самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
<ul style="list-style-type: none"> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	<ul style="list-style-type: none"> проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
<ul style="list-style-type: none"> классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	
<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	
<ul style="list-style-type: none"> тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с 	

<p>возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	
<ul style="list-style-type: none"> взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
<ul style="list-style-type: none"> выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
<ul style="list-style-type: none"> выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
<ul style="list-style-type: none"> выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Атлетические единоборства. Приемы защиты и самообороны. Страховка. Полосы препятствий.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов

№. п\п	Разделы, темы		классы				
		5	6	7	8	9	
1.1.	Физическая культура как область знаний	8	8	8	8	8	
1.1.1.	История физической культуры	3	3	3	3	3	
1.1.2.	Физическая культуры (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	2	2	2	2	2	

1.1.3.	Физическая культура человека	3	3	3	3	3
1.2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3	3
1.2.1	Самостоятельные занятия	1	1	1	1	1
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	1	1	1	1	1
1.2.3	Оценка эффективности занятий	1	1	1	1	1
1.3.	Физическое совершенствование	47	47	47	51	51
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	1
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	45	45	45	49	49
	- спортивные игры	10	10	10	10	10
	- гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10
	- легкая атлетика	10	10	10	10	10
	- кроссовая подготовка	13	13	13	13	13
	-элементы единоборств	-	-		4	4
1.3.3.	Прикладно – ориентированная Деятельность	1	1	1	1	1
	Итого разделы 1.1. – 1.3.	56	56	56	60	60

2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)	6	6	6	4	4
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	6	6	6	4	4
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	12	12	12	8	8
	Всего	68	68	68	68	68

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание
- 4 - Эстетическое воспитание
- 5 - Ценности научного познания
- 6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 - Экологическое воспитание
- 8 - Трудовое воспитание

5-7 классы 2 ч. в неделю, всего 204 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов			Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5кл.	6 кл.	7кл.		
Знания о физической культуре – 24 часа						

История физической культуры – 9 часов		3	3	3		
<i>Олимпийские игры древности.</i> <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> <i>Олимпийское движение в России.</i> <i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура современном обществе.	b	<p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p>		<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>		1,2,3,4,5,6,7,8
Организация и проведение пеших туристических походов.	i	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе				1,2,3,4,5,6,7,8
Физическая культура (основные понятия) – 6 часов	k	2	2	2		

<p><i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>			<p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8</p>
<p>Физическая культура человека -9 часов</p>		3	3	3	
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>Познай себя</i> Росто –весовые показатели.</p>			<p>Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста.</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8</p>

Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 9 час					
Самостоятельные занятия физической культурой – 3 часа		1	1	1	
<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация досуга средствами физической культуры.			Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1,2,3,4,5,6,7,8
Самонаблюдение и самоконтроль – 3 часа		1	1	1	
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.			Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.	1,2,3,4,5,6,7,8
Оценка эффективности занятий физической		1	1	1	

культурой – 3 часа					
Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.			Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	1,2,3,4,6,8 1,2,3,4,6,8
Физическое совершенствование – 141час					
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа	1	1	1		
<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.			Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий	1,2,3,4,6,8

					физической культурой в профилактике вредных привычек.	
Спортивно-оздоровительная деятельность -145 часов <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</i>		45	45	45		
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития				Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Рассказать основные принципы Фэйр Плей. Правила соревнований на выбор.	1,2,3,4,6,8
Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка – 69 часов		23	23	23		

<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>5 класс</p> <p>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60м.</p> <p>6 класс</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60м.</p> <p>7 класс</p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.</p>			<p>Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют 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>	1,2,3,4,6,8
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.</p> <p>6 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м.</p> <p>7 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м.</p>			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют 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.</p>	1,2,3,4,6,8

<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1,2,3,4,6,8
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1,2,3,4,6,8
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние,</p>			<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	1,2,3,4,6,8

	<p>на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>6 класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p>			<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
Развитие выносливости	<p>5 - 7 классы</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>			<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	1,2,3,4,6,8
Развитие скоростно – силовых способностей	<p>5 - 7 классы</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из</p>			<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	1,2,3,4,6,8

	разных исходных положений, с учётом возрастных и половых особенностей					
Развитие скоростных способностей	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей		1,2,3,4,6,8
Знания о физической культуре	5 - 7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		1,2,3,4,6,8
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5 - 7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		1,2,3,4,6,8

	Правила самоконтроля и гигиены			Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помочь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	1,2,3,4,5,6,8
Гимнастика с основами акробатики – 30 часов	10	10	10		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений			Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	1,2,3,4,6,8
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1,2,3,4,6,8

	<p>дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>				
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>5 - 7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>			<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	1,2,3,4,6,8
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>5 - 7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>			<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	1,2,3,4,6,8
Упражнения и комбинации	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i>			<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические</p>	1,2,3,4,6,8

	5 - 7 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.			комбинации из числа разученных упражнений	
Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1,2,3,4,6,8
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагах			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1,2,3,4,6,8
Развитие	5 - 7 классы			Используют гимнастические и	1,2,3,4,6,8

координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5 - 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1,2,3,4,6,8
Развитие скоростно-силовых способностей	5 - 7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1,2,3,4,6,8
Развитие гибкости	5 - 7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			Используют данные упражнения для развития гибкости	1,2,3,4,6,8
Знания о	5 - 7 классы			Раскрывают значение гимнастических	1,2,3,4,5,6,8

физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений			упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5 - 7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1,2,3,4,5,6,8
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	1,2,3,4,5,6,8
Спортивные игры и по выбору –6 часов	22	22	22		
Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике без-	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности			Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами	1,2,3,4,6,8

опасности				игры в баскетбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>5 - 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</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	1,2,3,4,6,8
Освоение ловли и передач мяча	<p>5 - 6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8
Освоение техники ведения мяча	<p>5 - 6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8

	7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника					
Овладение техникой бросков мяча	5 - 6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м				Описывают технику изучаемых игровых приемов 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	1,2,3,4,6,8
Освоение индивидуальной техники защиты	5 - 6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс. Перехват мяча				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8
Закрепление техники владения мячом и развитие	5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от	1,2,3,4,6,8

координационных способностей	ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Освоение тактики игры	5 - 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 - 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	1,2,3,4,6,8
Волейбол Краткая характеристика вида	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов —	1,2,3,4,6,8

спорта. Требования к технике безопасности	волейбол. Правила техники безопасности			олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 - 7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8
Освоение техники приёма и передач мяча	5 - 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. 6 - 7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	1,2,3,4,6,8
Развитие	5 - 7 классы			Используют игровые упражнения для	1,2,3,4,6,8

координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3			развития названных координационных способностей	
Развитие выносливости	5 - 7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	1,2,3,4,6,8
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5 - 7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	1,2,3,4,6,8

	на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку					
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6 - 7 классы То же через сетку				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8
Освоение техники прямого нападающего удара	5 - 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6 - 7 классы				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от	1,2,3,4,6,8

	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Знания о спортивной игре	5 - 7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми			Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	1,2,3,4,6,8
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5 - 7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля			Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1,2,3,4,6,8
Овладение	5 - 7 классы			Организуют со сверстниками	1,2,3,4,6,8

организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помочь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры			совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помочь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	
Гандбол Краткая характеристика вида спорта.	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности			Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	1,2,3,4,6,8
Требования к технике безопасности					
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8
Освоение ловли и передач мяча	5 класс Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6 - 7 классы Ловля и передача мяча двумя			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,	1,2,3,4,6,8

	руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча			соблюдают правила безопасности	
Освоение техники ведения мяча	<p>5 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой</p>			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	1,2,3,4,6,8
Овладение техникой бросков мяча	<p>5 класс Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p>6 - 7 классы Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраниая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5 - 6 классы Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</p> <p>7 класс Перехват мяча. Игра вратаря</p>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраниая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее закрепление техники			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Освоение тактики игры	5 - 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 - 6 классы Игра по упрощённым правилам ми - ни-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам минигандбола			Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	1,2,3,4,6,8
Футбол Краткая характеристика вида спорта Требования к	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники			Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях	1,2,3,4,6,8

технике безопасности	безопасности			футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники</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	1,2,3,4,6,8
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p>5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</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	1,2,3,4,6,8
Овладение техникой ударов по воротам	<p>5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6 - 7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,6,8

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Освоение тактики игры	5 - 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,6,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 - 6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как	1,2,3,4,6,8

					средство активного отдыха	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 3 часа		1	1	1		
<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).			Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.		1,2,3,4,6,8

Развитие двигательных способностей			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость		Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям

зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>тазобедренных суставов</i>	
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 – 9 классы

2 часа в неделю, всего 136 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		8 кл.	9 кл.	
Знания о физической культуре – 16 часов				
История физической культуры – 6 часов		3	3	
История возникновения и формирования физической культуры	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.

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

Физическая культура человека – 6 часа		3	3	
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения			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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 6 часов

Самостоятельные занятия физической культурой – 2 часа		1	1	
<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки			Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях
Самонаблюдение и самоконтроль – 2 часа		1	1	
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 часа		1	1	
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения			Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют

выполнения упражнений (технических ошибок)	технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.		правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).			Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур

Физическое совершенствование – 102 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа	1	1	
<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления		Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность – 98 часов Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	49	49	

Базовые виды спорта школьной программы				
Спортивные игры и по выбору – 36 часов		18	18	
Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая

	9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		типовидные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 - 9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для

				занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Гандбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8 - 9 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 - 9 классы Совершенствование техники движений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8 класс Совершенствование техники бросков мяча. 9 класс Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 - 9 классы			Описывают технику изучаемых игровых

	Совершенствование индивидуальной техники защиты		приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». 9 класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. 9 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей		Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
Футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая

	стоеч		типовыи ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p>8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	<p>8 - 9 классы Совершенствование техники ведения мяча</p>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	<p>8 - 9 классы Совершенствование техники ударов по воротам</p>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов! и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>8 - 9 классы Совершенствование техники владения мячом</p>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

				освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 - 9 классы Совершенствование тактики игры			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 - 9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

			безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	<p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	<p>8 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9 класс Совершенствование координационных способностей</p>		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	<p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>8 класс Совершенствование выносливости</p>		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<p>8 - 9 классы Дальнейшее развитие скоростных и</p>		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,

	скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей		используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	<p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	<p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей</p>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей</p>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	<p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Знания о спортивной игре	8 - 9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (zonная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми			Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	8 - 9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля			Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помочь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры			Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помочь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры
Гимнастика с основами акробатики – 20 часов		10	10	
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

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

	способностей и силовой выносливости		выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8 - 9 классы Совершенствование скоростно - силовых способностей		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей		Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	8 - 9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помошь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помошь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	8 - 9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка – 46 часов	23	23	
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.		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

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

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).</p>			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости,			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

	быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой				
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены			Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помочь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Элементы единоборств- 8 часов					
	8-9 класс Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах.	4	4	Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 2 часа					
	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического		1	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека

	совершенствования		
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах		Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования		Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
Утренняя гимнастика	8 - 9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	8 - 9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров		Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки	8 - 9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног		Составляют комплекс упражнений для общей разминки

Повышайте физическую подготовленность	8 - 9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
---------------------------------------	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей физической культуры и ОБЖ
от «30» августа 2022 г. № 1

Руководитель МО
_____ /Г.В. Доценко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
«30» августа 2022 г.

_____ /М.В. Мищенко

Календарно-тематическое планирование для учащихся 5- х классов

№ урока	Содержание	Кол-во	Дата Проведения	Материално –	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
---------	------------	--------	-----------------	--------------	---

	(разделы, темы)	часо в	план	Факт	техническое оснащени е	Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
1	2	3	4	5	6	7

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

I четверть. Количество часов – 24

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

1	Техника безопасности на уроках ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			ЭЦОР, Учебник, методиче ский материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
---	---	---	--	--	---	--

Тема: Легкая атлетика (5ч)

2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1			Легкоатле тическая дорожка с разметкой 30 м., 60 м. свисток. прыжкова я яма лопата, грабли, рулетка	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.
3	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1				Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
4	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат. Правила соревнований в прыжках.	1				Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
5	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1				

6	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места на дальность.	1		Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
---	--	---	--	---	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

7	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.	1			Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
---	---	---	--	--	---

Тема: Кроссовая подготовка (10ч)

8	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1		Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные
9	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1			

10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1			Секундомер, дорожка для бега, инвентарь к играм	ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
11	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
12	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1				
13	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1				
14	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1				
15	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с выручкой».	1				
16	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1				
17	ВФСК «ГТО». Кросsovый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1				

Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)

18	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;
19	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.				Площадка для гандбола, мячи	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
20	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.				Площадка для гандбола, мячи	

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

21	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	ФК в современном обществе. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.</i>	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата

Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 7 часов, волейбол – 3 часа

23	История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б.	1		Баскетбольная площадка баскетбольные мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях
24	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1			
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1			
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	1			

	по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.					активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1				
29	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				
30	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	1			Площадка для волейбола , мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат. Комбинации из освоенных элементов.	1				
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1				

Раздел: Региональный компонент волейбол 2 ч

33	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1				
34	Эстафеты. П/И с мячом	1				

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

35	Правила по Т/Б. Страховка , самостраховка. Перестроение, строевой шаг.	1			Спортивный зал, свисток	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
36	Сочетание движений руками с ходьбой	1				

	на месте и в движении на результат.				
37	Подтягивание в висе -М; подтягивание из виса лёжа -Д. на результат.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка
38	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1			Гимнастический снаряд, гимнастические маты
39	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			
40	Два кувырка вперёд слитно.	1			
41	«Мост» из положения стоя с помощью.	1			<p>Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p> <p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p>

42	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.	1			Гимнастические маты	Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
43	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1			Перекладина, гимнастическая лестница, канат	
44	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1				

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

45	Современные Олимпийские игры. Допинг.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать
----	---------------------------------------	---	--	--	-------------------------------------	---

					оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
46	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

	ВФСК «ГТО». Здоровье и здоровый образ жизни.	1		Свисток, карточки	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
--	---	---	--	-------------------	---

Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)

	Комплексы современных оздоровительных систем ФВ.	1		Спортивный зал, протокол	Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности
--	--	---	--	--------------------------	---

					к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.
--	--	--	--	--	--

Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)

49	ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		Спортивный зал, свисток, гимнастическая стенка, скакалки	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
----	---	---	--	--	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

50	Организация досуга средствами ФК. Коррекция осанки и телосложения.	1		Учебник, методический материал	Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма; Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями; Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
----	--	---	--	--------------------------------	--

Раздел: По выбору (3 ч)

51	Эстафеты. П/И с мячом	1		Мячи, свисток,	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат;
----	-----------------------	---	--	----------------	---

				инвентарь для игр	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
52	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		Мячи, свисток, инвентарь для игр	
53	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку на результат.	1			

Тема: Лёгкая атлетика (5ч)

54	Правила по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30м.	1		Дорожка для бега, свисток	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей;
55	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3х10	1			Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1			Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
57	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1		Сектор для метания, мячи	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
58	ВФСК «ГТО». Метание теннисного	1		Мячи для	Познавательные: описывать технику метания

	мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.			метания	малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранивать характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
--	--	--	--	---------	---

Тема: Кроссовая подготовка (5ч)

59	Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1		Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кросовом беге, выявлять и устранивать характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Бег в равномерном темпе 10 минут	1			
61	Бег в равномерном темпе 12 минут	1			
62	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1			
63	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут.	1			

Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)

64	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ.	1		Площадка с разметкой для игры в мини-	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
65	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1			

66	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1			футбол, футбольные мячи	Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
67	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1				

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

68	Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.
----	--	---	--	--	-------------------------------------	---

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часо в	Дата Проведения		Материал ьно – техническ ое оснащени е	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
			план	Факт		
1	2	3	4	5	6	7

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

I четверть. Количество часов – 24

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

1	ТБ на уроке ФК. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители.	1		ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
---	--	---	--	--------------------------------------	--

Тема: Легкая атлетика (5ч)

2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1		Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., 60 м. свисток. прыжковая яма лопата, грабли, рулетка	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1			
4	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат. Правила соревнований в прыжках.	1			
5	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1			

6	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места на дальность.	1		Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
---	--	---	--	---	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

7	Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Круговая тренировка.	1			Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
---	---	---	--	--	---

Тема: Кроссовая подготовка (10ч)

8	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1		Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные
9	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1			

10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1			Секундомер, дорожка для бега, инвентарь к играм	ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
11	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
12	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1				
13	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1				
14	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1				
15	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с выручкой».	1				
16	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1				
17	ВФСК «ГТО». Кросsovый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1				

Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)

18	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;
19	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.				Площадка для гандбола, мячи	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
20	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.				Площадка для гандбола, мячи	

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

21	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Психологические особенности возрастного развития.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	Цель и задачи современного олимпийского движения ФК в современном обществе.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата

Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 7 часов, волейбол – 3 часа

23	История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б.	1		Баскетбольная площадка баскетбольные мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях
24	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1			
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1			
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	1			

	по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.						активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1					
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1					
29	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1					
30	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	1				Площадка для волейбола , мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат. Комбинации из освоенных элементов.	1					
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1					

Раздел: Региональный компонент волейбол 2 ч

33	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1					
34	Эстафеты. П/И с мячом	1					

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

35	Правила по Т/Б. Страховка , самостраховка. Перестроение, строевой шаг.	1			Спортивный зал, свисток	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
36	Сочетание движений руками с ходьбой	1				

	на месте и в движении на результат.				
37	Подтягивание в висе -М; подтягивание из виса лёжа -Д. на результат.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка
38	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1			Гимнастический снаряд, гимнастические маты
39	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			
40	Два кувырка вперёд слитно.	1			
41	«Мост» из положения стоя с помощью.	1			<p>Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p> <p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p>

42	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.	1			Гимнастические маты	Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
43	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1			Перекладина, гимнастическая лестница, канат	
44	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1			Гимнастическая лестница, канат	

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

45	Современные Олимпийские игры. Допинг.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать
----	---------------------------------------	---	--	--	-------------------------------------	---

					оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
46	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

47	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		Свисток, карточки	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.

Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)

48	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплексы упражнений.	1		Спортивный зал, протокол	Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности

					к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.
--	--	--	--	--	--

Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)

49	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки Общефизическая подготовка.	1		Спортивный зал, свисток, гимнастическая стенка, скакалки	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
----	---	---	--	--	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

50	Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях. Личная гигиена.	1		Учебник, методический материал	Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма; Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями; Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
----	---	---	--	--------------------------------	--

Раздел: По выбору (3 ч)

51	Эстафеты. П/И с мячом	1		Мячи, свисток,	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат;
----	-----------------------	---	--	----------------	---

				инвентарь для игр	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
52	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		Мячи, свисток, инвентарь для игр	
53	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку на результат.	1			

Тема: Лёгкая атлетика (5ч)

54	Правила по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30м.	1		Дорожка для бега, свисток	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей;
55	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3х10	1			Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1			Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
57	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1		Сектор для метания, мячи	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
58	ВФСК «ГТО». Метание теннисного	1		Мячи для	Познавательные: описывать технику метания

	мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.			метания	малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранивать характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
--	--	--	--	---------	---

Тема: Кроссовая подготовка (5ч)

59	Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1		Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кросовом беге, выявлять и устранивать характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Бег в равномерном темпе 10 минут	1			
61	Бег в равномерном темпе 12 минут	1			
62	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1			
63	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут.	1			

Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)

64	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ.	1		Площадка с разметкой для игры в мини-	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
65	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1			

66	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1			футбол, футбольные мячи	Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
67	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1				

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

68	История туризма в мире и в России. Пеший туризм.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.
----	--	---	--	--	-------------------------------------	---

Календарно-тематическое планирование 7 класс

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

6	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места на дальность.	1		Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
---	--	---	--	---	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

7	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.	1			Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
---	---	---	--	--	---

Тема: Кроссовая подготовка (10ч)

8	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1		Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные
9	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1			

10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1			Секундомер, дорожка для бега, инвентарь к играм	ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
11	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
12	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1				
13	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1				
14	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1				
15	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с выручкой».	1				
16	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1				
17	ВФСК «ГТО». Кросsovый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1				

Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)

18	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;
19	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.				Площадка для гандбола, мячи	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
20	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.				Площадка для гандбола, мячи	

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

21	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Психологические особенности возрастного развития.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	Цель и задачи современного олимпийского движения ФК в современном обществе.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата

Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 7 часов, волейбол – 3 часа

23	История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б.	1		Баскетбольная площадка баскетбольные мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях
24	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1			
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1			
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	1			

	по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.						активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1					
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1					
29	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1					
30	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	1				Площадка для волейбола , мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат. Комбинации из освоенных элементов.	1					
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1					

Раздел: Региональный компонент волейбол 2 ч

33	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1					
34	Эстафеты. П/И с мячом	1					

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

35	Правила по Т/Б. Страховка , самостраховка. Перестроение, строевой шаг.	1			Спортивный зал, свисток	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
36	Сочетание движений руками с ходьбой	1				

	на месте и в движении на результат.				
37	Подтягивание в висе -М; подтягивание из виса лёжа -Д. на результат.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка
38	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1			Гимнастический снаряд, гимнастические маты
39	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			
40	Два кувырка вперёд слитно.	1			
41	«Мост» из положения стоя с помощью.	1			<p>Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p> <p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p>

42	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.	1			Гимнастические маты	Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
43	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1			Перекладина, гимнастическая лестница, канат	
44	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1			Гимнастическая лестница, канат	

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

45	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей. Способы регулирования физической нагрузки.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать
----	---	---	--	--	-------------------------------------	---

					оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
46	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

47	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		Свисток, карточки	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.

Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)

48	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплексы упражнений.	1		Спортивный зал, протокол	Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности

					к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.
--	--	--	--	--	--

Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)

49	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки Общефизическая подготовка.	1		Спортивный зал, свисток, гимнастическая стенка, скакалки	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
----	---	---	--	--	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

50	Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях. Личная гигиена.	1		Учебник, методический материал	Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма; Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями; Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
----	---	---	--	--------------------------------	--

Раздел: По выбору (3 ч)

51	Эстафеты. П/И с мячом	1		Мячи, свисток,	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат;
----	-----------------------	---	--	----------------	---

				инвентарь для игр	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
52	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		Мячи, свисток, инвентарь для игр	
53	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку на результат.	1			

Тема: Лёгкая атлетика (5ч)

54	Правила по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30м.	1		Дорожка для бега, свисток	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
55	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3х10	1			
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1			
57	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1		Сектор для метания, мячи	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
58	ВФСК «ГТО». Метание теннисного	1		Мячи для	Познавательные: описывать технику метания

	мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.			метания	малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранивать характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
--	--	--	--	---------	---

Тема: Кроссовая подготовка (5ч)

59	Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1		Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кросовом беге, выявлять и устранивать характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Бег в равномерном темпе 10 минут	1			
61	Бег в равномерном темпе 12 минут	1			
62	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1			
63	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут.	1			

Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)

64	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ.	1		Площадка с разметкой для игры в мини-	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
65	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1			

66	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1			футбол, футбольные мячи	Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
67	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1				

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

68	История туризма в мире и в России. Пеший туризм.	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.
----	--	---	--	--	-------------------------------------	---

Календарно-тематическое планирование для учащихся 8- х классов

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

6	ВФСК «ГТО». Метание мяча на дальность	1		Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
---	--	---	--	---	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

7	Здоровый образ жизни для сохранения сохранении творческой активности и долголетия.	1		Учебник, методический материал.	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
---	--	---	--	---------------------------------	---

Тема: Кроссовая подготовка (10ч)

8	Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1		Дорожка для бега, скакалки,	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований
---	---	---	--	-----------------------------	--

9	Кросс 2000 и 3000 метров. ВФСК «ГТО»	1			мячи. Секундомер, дорожка для бега, инвентарь к играм	в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.
10	Преодоление препятствий, эстафеты.	1				Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей.
11	Кросс до 25 минут. Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1				Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.
12	Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью.	1				Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
13	Преодоление горизонтальных препятствий – на результат.	1				Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
14	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1				
15	Полоса препятствий - зачет.	1				
16	Чередование бега с ходьбой.	1				
17	ВФСК «ГТО». Кросsovый бег на результат.	1				

Раздел: По выбору учителя (3 ч баскетбол)

18	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча на результат.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранивать типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;
19	Совершенствование ведения баскетбольного мяча.				Площадка для гандбола, мячи	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
20	Совершенствование техники броска мяча в кольцо				Площадка для гандбола, мячи	Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

21	Здоровый образ жизни для сохранения сохранении творческой активности и долголетия.	1		ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1		ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата

Раздел: По выбору учителя (1 ч баскетбол)

23	Технические приемы и командно-тактические действия				
Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 3 часа, волейбол 4 часа					
24	Совершенствование техники броска мяча	1		Баскетбол	Познавательные: описывать технику игровых

	в кольцо				
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1			ьная площадка баскетбольные мячи, свисток
26	Совершенствование элементов защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1			
27	Верхняя прямая подача.	1			
28	Передача мяча сверху на результат.	1			
29	Нападающий удар через сетку.	1			
30	Блокирование нападающего удара.	1			

Элементы единоборств-4 часа.

31	Техника безопасности на занятиях единоборствами.					Познавательная: знать правила техники безопасности, описывать состав и содержание ОРУ Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;
32	Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка.	1			Татами, гимнастические маты	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
33	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1				Коммуникативные: осваивать помочь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении
34	Приемы самостраховки. Основы законодательства в области физической культуры. ВФСК «ГТО»	1				

Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)

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

						исправлении; Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке; Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений;
42	Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1			Гимнастические маты Перекладина, гимнастическая лестница, канат	Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.
43	Комбинация из акробатических элементов - зачет.	1				Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.
44	Подготовка к соревновательной деятельности.	1				Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

45	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
46	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1			ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

47	Индивидуально подобранные композиции из упражнений на результат.	1			Свисток, карточки	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
----	--	---	--	--	----------------------	--

					Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
--	--	--	--	--	--

Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)

48	Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Ведение без сопротивления защитника.	1		Спортивный зал, протокол	Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.
----	--	---	--	--------------------------	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

49	Индивидуально подобранные композиции из силовых, скоростно-силовых упражнений	1		Учебник, методический материал	Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма; Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями; Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
----	---	---	--	--------------------------------	--

Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)

50	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	1				<p>Познавательные: уметь определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p>
----	---	---	--	--	--	--

Раздел: Спортивные игры гандбол (3 ч)

51	Правила игры. Передача, ведение мяча.	1			Mячи, свисток, инвентарь для игр	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат;</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p> <p>Коммуникативные: контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>
52	Ловля, передача, ведение мяча.	1			Mячи, свисток, инвентарь для игр	
53	Варианты бросков мяча по воротам	1			Mячи, свисток, инвентарь для игр	<p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p>

Тема: Лёгкая атлетика (5ч)

54	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных исходных положений	1			Dорожка для бега, свисток	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей;</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные: знать понятие о команде</p>
55	Спринтерский бег. Челночный бег 3*10м. – на результат.	1				
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1				

57	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1			«Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
----	---	---	--	--	--

58	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1		Сектор для прыжков в длину рулетка	<p>Познавательные: описывать технику прыжка в длину, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в прыжках для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.</p>
----	--	---	--	---------------------------------------	--

Тема: Кроссовая подготовка (5ч)

59	Правила техники безопасности при выполнении длительного бега. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1		Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кросовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.
60	Кроссовый бег	1			
61	Бег 2000 и 3000 метров – на результат.	1			

	ВФСК «ГТО»				
62	Бег и ходьба в различном темпе	1			
63	ВФСК «ГТО». Передвижения различными способами. Равномерный бег до 12 минут.	1			<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>

Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)

64	Инструктаж по техники безопасности при проведении спортивных игр.	1			Площадка с разметкой для игры в мини-футбол, футбольные мячи	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков</p>
65	Удары по мячу ногой, головой на результат.	1				
66	Технические приемы и командно-тактические действия.	1				
67	Ведение мяча по прямой на результат.	1				

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

68	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры	1			ЭЦОР Учебник, методический материал	<p>Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Коммуникативные: добросовестно выполнять</p>
----	--	---	--	--	-------------------------------------	--

						учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.
--	--	--	--	--	--	---

Календарно-тематическое планирование для учащихся 9 - х классов

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часо в	Дата Проведения		Материал ьно – техническ ое оснащени е	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
			план	Факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1			ЭЦОР, Учебник, методиче ский материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (5ч)						
2	Бег 60 метров.	1			Легкоатле	Регулятивные: демонстрировать вариативное

3	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег 60 метров на результат.	1			тическая дорожка с разметкой 30 м., 60 м. свисток. прыжковая яма лопата, грабли, рулетка	выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
4	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат.	1				
5	Техника прыжка в высоту.	1				
6	ВФСК «ГТО». Метание мяча на дальность	1			Стойки для прыжка, планка (мягкая) сектор для метания, теннисные мячи	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, малого мяча разными способами осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

7	Здоровый образ жизни для сохранения сохранении творческой активности и долголетия.	1			Учебник, методический материал.	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению
---	--	---	--	--	---------------------------------	---

						健康发展和身体素质的提高; 认知目标: 掌握观察个人健康、身体发展和身体准备状态的方法。 调节目标: 确定总体目标和实现途径，预见结果。
--	--	--	--	--	--	--

Тема: Кроссовая подготовка (10ч)

8	Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1			Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.
9	Кросс 2000 и 3000 метров. ВФСК «ГТО»	1				
10	Преодоление препятствий, эстафеты.	1				
11	Кросс до 25 минут. Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1				
12	Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью.	1			Секундомер, дорожка для бега, инвентарь к играм	Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
13	Преодоление горизонтальных препятствий – на результат.	1				
14	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1				
15	Полоса препятствий - зачет.	1				
16	Чередование бега с ходьбой.	1				
17	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег на результат.	1				

Раздел: По выбору учителя (3 ч баскетбол)

18	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча на результат.	1			Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях,
19	Совершенствование ведения баскетбольного мяча.					

20	Совершенствование техники броска мяча в кольцо			Площадка для гандбола, мячи	при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
----	--	--	--	-----------------------------	---

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

21	Здоровый образ жизни для сохранения сохранении творческой активности и долголетия.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
22	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата

--	--	--	--	--	--

Раздел: По выбору учителя (1 ч баскетбол)

23	Технические приемы и командно-тактические действия				
----	--	--	--	--	--

Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 3 часа, волейбол 4 часа

24	Совершенствование техники броска мяча в кольцо	1			Баскетбол ьная площадка баскетбол ьные мячи, свисток	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат	1				
26	Совершенствование элементов защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
27	Верхняя прямая подача.	1				
28	Передача мяча сверху на результат.	1				
29	Нападающий удар через сетку.	1				
30	Блокирование нападающего удара.	1				

Элементы единоборств-4 часа.

31	Техника безопасности на занятиях единоборствами.				Татами, гимнасти ческие маты	Познавательная: знать правила техники безопасности, описывать состав и содержание ОРУ Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь
32	Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка.	1				
33	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1				
34	Приемы самостраховки. Основы законодательства в области физической культуры. ВФСК «ГТО»	1				

						сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении
Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)						
35	Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок.	1			Спортивный зал, свисток	<p>Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p>
36	Опорный прыжок на результат	1				
37	Строевые упражнения. Висы. Лазанье по канату.	1			Перекладина, гимнастический мат, гимнастическая лестница и скамейка	<p>Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения;</p>
38	Строевые упражнения – на результат . Гимнастика для умственной и физической деятельности.	1			Гимнастический снаряд, гимнастические маты	<p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>
39	Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции.	1				
40	Длинный кувырок. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1				
41	Кувырок назад. Оздоровительные ходьба и бег.	1				

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

						сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
--	--	--	--	--	--	--

Раздел: Знания о физической культуре (теория 2 ч)

45	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	1		ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.
46	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1		ЭЦОР Учебник, методиче ский материал	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

47	Индивидуально подобранные композиции из упражнений на результат.	1		Свисток, карточки	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
----	--	---	--	-------------------	--

Раздел: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» (1ч)

48	Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Ведение без сопротивления защитника.	1		Спортивный зал, протокол	Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.
----	--	---	--	--------------------------	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)

49	Индивидуально подобранные композиции из силовых, скоростно-силовых упражнений	1		Учебник, методический материал	Регулятивные: составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных способностей организма; Коммуникативные: совместно определять задачи занятий физическими упражнениями; Познавательные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
----	---	---	--	--------------------------------	--

Тема: Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)

50	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	1			Познавательные: уметь определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
----	---	---	--	--	---

Раздел: Спортивные игры гандбол (3 ч)

51	Правила игры. Передача, ведение мяча.	1		Мячи, свисток, инвентарь для игр	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
52	Ловля, передача, ведение мяча.	1		Мячи, свисток, инвентарь для игр	контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
53	Варианты бросков мяча по воротам	1		Мячи, свисток, инвентарь для игр	Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно

					принимать решения
Тема: Лёгкая атлетика (5ч)					
54	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных исходных положений	1			Дорожка для бега, свисток
55	Спринтерский бег. Челночный бег 3*10м. – на результат.	1			
56	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.	1			Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
57	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1			
58	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1		Сектор для прыжков в длину рулетка	Познавательные: описывать технику прыжка в длину, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в прыжках для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку

						по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
--	--	--	--	--	--	---

Тема: Кроссовая подготовка (5ч)

59	Правила техники безопасности при выполнении длительного бега. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1			Свисток, секундомер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кросовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	Кроссовый бег	1				
61	Бег 2000 и 3000 метров – на результат. ВФСК «ГТО»	1				
62	Бег и ходьба в различном темпе	1				
63	ВФСК «ГТО». Передвижения различными способами. Равномерный бег до 12 минут.	1				

Раздел: Региональный компонент (футбол -4 ч)

64	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр.	1			Площадка с разметкой для игры в мини-футбол, футбольные мячи	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков
65	Удары по мячу ногой, головой на результат.	1				
66	Технические приемы и командно-тактические действия.	1				
67	Ведение мяча по прямой на результат.	1				

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

68	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры	1		ЭЦОР Учебник, методиче- ский материал	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.
----	--	---	--	---	---

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей физической культуры и ОБЖ
от «30» августа 2021 г. № 1

Руководитель МО

_____ /Г.В. Доценко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
«30» августа 2021 г.

_____ /Е.М.Арон