

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

«Рассмотрено» на заседании ШМО  
учителей «ТЕХНОЛОГИЯ»  
\_\_\_\_\_  
Руководитель ШМО  
Азбукицкая А.Р.  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 4 от  
« 23 » МАЯ 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
С.М.Рукавишникова  
Приказ № 83 от «05» 06 2019 г.



## Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

5 - 9 класс

Баешко Е.В., Пылаев М.В., Шипицина О.В., Дутенгефер Ю.А., Мухин А.И.

Ф.И.О. педагога разработчика программы

2019 г.

## 1. Планируемые результаты

### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью,

монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

### **Физическая культура:**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского

движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](#) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### ***Физическая культура***

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### «Физическая культура» по параллелям

#### 5 класс

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

#### *Уровень подготовки учащихся:*

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4

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

**6 класс**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6

Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		Без	учета	- времени	-	-

### 7 класс

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0

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

## 8 класс

*Ученик научится:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
    - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
    - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
  - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

*Уровень подготовки учащихся:*

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

## 9 класс

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Уровень подготовки учащихся:**

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

Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

## 2. Содержание основного общего образования по учебному предмету

### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, 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<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.



### 3. Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема урока	Содержание тема (урока)	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Примечания
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1	Олимпийские игры древности.	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	
<b>Легкая атлетика (14 часов )</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Равномерный медленный бег 4мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
3	Ускорение с высокого старта	Беговые упражнения, по звуковому сигналу. Игра на развития скоростное силовых качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
4	Бег на результат 60 м	Равномерный медленный бег 5мин Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
5	Высокий старт	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12	Равномерный, медленный бег. ОРУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	

	минут		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Кроссовый бег	Равномерный, медленный бег. Игра на внимания	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8	Бег 1000 м	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Челночный бег	Бег выполняемый разными способом и в разных условиях	
<i>Прыжковые упражнения</i>			
10	Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Метание малого мяча</i>			
13	Упражнения в метании малого мяча.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность. Метания малого мяча по движущим мишеням.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Метания малого мяча по мишеням. Игра «пионер бол»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви-

15	Броски набивного мяча	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Упражнения ориентированные на развития основных физических качеств (силы)	тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Спортивные игры (10)</b>				
<i>Баскетбол</i>				
16	Спортивные игры: баскетбол	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техничко-тактические действия и правила.	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	
17	Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения ориентированы, на специальных физических качеств ( ловкость , быстроты , координации)		
18	Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Повороты без мяча и с мячом. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		

19	Игры по правилам	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
20	Игры по правилам	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
21	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Специальная физическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
22	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Техника движения и ее основные показатели. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		

23	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Техника движения и ее основные показатели. Игра (Вызов номеров)	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	
24	Правила спортивных игр	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		
25	Игра по упрощенным правилам	Игра по правилам	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	
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
26	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Олимпийское движение в России. Т.Б.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
<i>Организующие команды и приёмы</i>				
27	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	

28	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы	Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
29	Кувырок вперед и назад	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
30				
31	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».		
32				
33	Акробатическая комбинация	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
34				
35				
36	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня».		
37				
<i>Опорные прыжки</i>				
38	Опорные прыжки	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
39				
40				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				

41	Упражнения на перекладине и бревне	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки). На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие согнутых и прямых ног в вися.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
42	Упражнения на перекладине и бревне	Подтягивание прямых ног в вися (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).		
43	Зачетная комбинация	Зачетная комбинация. Игра (Пионер бол)		
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>				
44	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
45				
46				
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
47	Физическое развитие человека	Физическое развитие человека. В современном обществе .	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>				
48	Лыжные гонки.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Прокатись через ворота"	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	
49	Попеременный двухшажный ход			
50	Одновременный			

51	бесшажный ход	одновременного одношажного хода на лыжах с палками	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
52	Подъём "полуёлочкой"	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом". Обучение подъёму на лыжах способом "полуёлочкой"		
53				
54	Торможение "плугом"	Торможение "плугом". Обучение подъёму на лыжах способом "полуёлочкой"		
55				
56	Передвижение на лыжах разными способами	Повороты переступанием		
57				
58	Передвижение на лыжах до 3 км	Передвижение на лыжах до 3 км. Эстафета на лыжах		
59				
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>				
<i>Баскетбол</i>				
60	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) Игра по упрощённым правилам мини- баскетбол.	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	
61	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра на развитие (ловкости)	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	
62	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Игра по упрощённым правилам мини – баскетбол		

**Футбол**

63	Спортивные игры: футбол	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>
64			
65	Ведение мяча по прямой;	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
66	Ведения мяча с изменением направления	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
67	Удары по воротам;	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	
68			
69	Комбинации из освоенных элементов техники.	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
70			

			Организуют совместные занятия футболом 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 футбол как средство активного отдыха	
71	Игра по упрощенным правилам.	Упражнения с мячом. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол		
<i>Волейбол</i>				
72	Спортивные игры: волейбол	ОРУ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра (пионер бол)	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	
73	Ходьба и бег , выполнение заданий	Ходьба и бег выполнение заданий. (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
74	Прием и передача мяча	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, 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	
75				
76				
<b>Физическая культура человека ( 1 час)</b>				
77	Здоровье и здоровый образ жизни.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования Техника безопасности. Коррекция осанки и телосложения.	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	
<b>Спортивные игры (7 часов)</b>				
<i>Волейбол</i>				
78	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
79				
80				

		партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности <i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр	
81	Нижняя прямая подача	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой. Деятельности.	
82				
83				
84	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	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	
<b>Плавание (2 часа)</b>				
85	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Просмотре видео фильма о (Истории зарождение плавания)	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают техники безопасности.	
86	Подводящие упражнения в лежании на воде	Название упражнений и основные признаки техники плавания; Просмотре презентаций на темы : (Техника безопасности на воде. Виды плавания)		
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				

87	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Равномерный медленный бег 4мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
88	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Беговые упражнения, по звуковому сигналу. Игра на развития скоростно силовых качеств.	
89	Скоростной бег до 40 м	Равномерный медленный бег 4 мин. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	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
90	Бег на результат 60 м	Равномерный медленный бег 5 мин. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
91	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Равномерный, медленный бег. ОРУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92	Кроссовый бег	Равномерный медленный бег.	
93	Бег 1000 м	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	Челночный бег	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Развитие скоростных качеств и выносливости.	

*Прыжковые упражнения*

95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	Ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
96			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
97			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<i>Метание малого мяча</i>				
98	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Метание малого мяча по движущейся мишени.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
99	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
100	Упражнения, ориентированные на развития основных физических качеств (силы).	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Гандбол (5 часов)</b>				
101	Правила и техника безопасности на занятиях гандболом		Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа.	
102	Зонная защита без выхода на игрока с	Перемещения. Совершенствование бега (рывка)	Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и	

	мячом	на коротких отрезках с подскоком, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой).	индивидуального освоения материала. Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.	
103	Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска	Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата	<i>Групповые действия</i> Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.	
104	Действия двух нападающих против одного защитника	Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.		
105	Блокирования мяча двумя руками сверху на месте .	Игра по упрощённым правилам		

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**6 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание темы (урока)</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>	<b>Примечание</b>
<b>Физическая культура как область знаний ( 1 час)</b>				
1	Олимпийское движение в России	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Техника безопасности	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.	
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	Равномерный бег 3минуты. Бег на короткие дистанции до 30 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
3	Скоростной бег до 50 м	Равномерный медленный бег 3 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.		
4	Бег на результат 60 м	Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью		
5	Высокий старт	Повторение Высокий старт, низкий старт		
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Развитие выносливости. Выявление работающих групп		

		мышц Бег в равномерном темпе до 15 минут.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7	Кроссовый бег	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
8	Бег 1200 м	Равномерный медленный бег. Специально-беговые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
9	Челночный бег	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей		
<i>Прыжковые упражнения</i>				
10	Прыжок в длину	Прыжок в длину с полного разбега.. Многоскоки. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
11			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
12			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<i>Метание малого мяча</i>				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	ОРУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность. Игра (перестрелка)	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	

15	Броски набивного мяча	Броски большого мяча (2 кг) на дальность разными способами. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности  <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
<b>Спортивные игры (12 часов)</b>				
<i>Баскетбол</i>				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Игра (снайпер)	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	
17	Остановка двумя шагами и прыжком	Беговые упражнения по сигналу свистка. ОРУ. Остановка двумя шагами и прыжком		
18	Повороты без мяча и с мячом	Повороты без мяча и с мячом. Упражнения на развития координации		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
20	Ведение мяча	ОРУ. Ловля и передача мяча		

		двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Специальные передвижения без меча, Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	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	
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Подвижные игра, на материалы баскетбола.		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Игра (снайпер)		
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м	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	
26	Вырывание и выбивание мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание 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	

27	Игра по упрощенным правилам	ОРУ. Игра по упрощенным правилам	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	
<b>Физическая культура как область знаний ( 1 час)</b>				
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
<i>Организирующие команды и приёмы</i>				
29	Построение и перестроение на месте.	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	ОРУ. Строевой шаг; размыкание и смыкание.		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
31	Два кувырка вперед слитно	Упражнения группировки.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
32		Перекаты ,стойки на лопатках, кувырок в перед		
33	"мост" и положения стоя с помощью.	Гимнастические мосты. Мост и положения стоя с помощью.		
34				

35	Акробатическая комбинация	Акробатические упражнения, упоры, седы, Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжки с опорой на руки в упор присев		
36				
37				
38	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика.		
39				
<i>Опорные прыжки</i>				
40	Опорный прыжок	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
41				
42				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				
43	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
44				
45				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>				

46	Упражнения на параллельных брусьях, упражнения на разновысоких брусьях	<p><i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p><i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
47				
48				
<b>Физическая культура как область знаний ( 1 час)</b>				
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>				
50	Одновременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах разными способами.	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
51		Одновременный двухшажный ход		
52	Одновременный бесшажный ход	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Одновременный бесшажный ход		
53				
54	Подъём "ёлочкой"	Передвижение на лыжах разными способами. Подъём "ёлочкой"		
55				

56	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Лыжные гонки. Торможение и поворот упором		
57				
58	Игры на лыжах	ОРУ. Эстафета на лыжах.		
59				
60	Передвижение на лыжах до 3,5 км	Передвижение на лыжах разными способами.		
61		Передвижение на лыжах до 3,5 км		
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>				
<i>Баскетбол</i>				
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Технические действия и правила Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	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	
63	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	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	
64	Передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
65	Стойка игрока. Перемещения в стойке	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами вперед, ускорения, старты из различных положений Игра по упрощённым правилам мини- баскетбол.	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	
<b>Футбол</b>				

			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	
66	Ведение мяча по прямой;	Беговые упражнения выполняемые разными способами в разных условиях Ведение мяча по прямой		
67	Удары по воротам;	Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (Сила, быстроты, выносливость, Удары по воротам;		
68 69	Комбинации из освоенных элементов техники.	Развитие основных физических качеств. Комбинации из освоенных элементов техники.		
70 71	Игра по упрощенным правилам.	Технико-тактические действия и примы игры в мини-футбол,	Организуют совместные занятия футболом 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	
<i>Волейбол</i>				
72	Стойка игрока, перемещение в стойке	Равномерный бег, ходьба. ОРУ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Ирга (пионер бол)	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	
73	Ходьба и бег , выполнение заданий (	Упражнения, ориентированные на развития физических качеств (координация, выносливость, ловкость) Ходьба и бег, выполнение		

		заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
74	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	ОРУ. Упражнения Для развития качеств Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, 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	
75				
76				
<b>Физическая культура как область знаний ( 1 час)</b>				
77	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности.	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.	
<b>Спортивные игры (7 часов)</b> <i>Волейбол</i>				
78	Прием и передача мяча сверху двумя руками	ОРУ. Равномерный бег Прием и передача мяча сверху двумя руками Игра по упрощенным правилам	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	
79				
80				
81	Нижняя прямая подача	Технико-тактические действия и правил Нижняя прямая подача	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	
82				
83				
84	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Технико- тактические действия и приемы игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
<b>Плавание (2 часа)</b>				
85	Правила техники безопасности на	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем	

	занятиях плаванием.	скольжении. Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	организма и развития физических способностей. Соблюдают техники безопасности.	
86	Правила соревнований и определение победителей	Плавание на груди и спине вольным стилем. Правила соревнований и определение победителей		
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
87	Ускорение с высокого старта	Ускорение с высокого старта. Беговые упражнения.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	
88	Бег с ускорением от 30 до 50 м	Равномерный бег 3минуты Бег с ускорением от 30 до 50 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
89	Скоростной бег до 50 м	Равномерный бег беговые упражнения Скоростной бег до 50 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
90	Бег на результат 60 м	Равномерный бег 4минуты упражнения для развития скоростной силовых качеств Бег на результат 60 м	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	
91	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Равномерный бег. Бег в равномерном темпе до 15 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
92	Кроссовый бег	Равномерный бег упражнения для развития физических качеств Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	
93	Бег 1200 м	Равномерный бег упражнения	индивидуальный режим физической нагрузки,	

		для развития физических качеств	контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
94	Челночный бег	Ходьба, бег выполняемые разными способами Челночный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<i>Прыжковые упражнения</i>				
95	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" Игра на развития физических качеств. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
96				
97				
<i>Метание малого мяча(2 часа)</i>				
98	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	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	
99	Броски набивного мяча	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди Игра снайпер		
100				
<b>Гандбол (5 часов)</b>				
101	Правила техники безопасности на	Перемещения. Совершенствование бега (рывка)	Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа.	

	занятиях гандболом	на коротких отрезках с подскоком, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой).	Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.  Применение бросков с открытых и закрытых	
102	Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска	Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата	позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря.	
103	Блокирование мяча	Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Действия двух нападающих против одного защитника. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте.	Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности. <i>Групповые действия</i> Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях:	
104	Опека игрока в зоне ближних бросков	Опека игрока в зоне ближних бросков	взаимодействия игроков задней линии между собой	
105	Игра по упрощенным правилам «Гандбол»	Игра по упрощённым правилам	для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**7 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание тема (урока)</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>	<b>Примечания</b>
<b>Физическая культура как область знаний ( 1 час)</b>				
1	Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Инструктаж по технике безопасности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.	
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
2	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
3	Скоростной бег до 60 м	Скоростной бег до 60 м. Повторение бега на короткие дистанции с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
4	Бег на результат 60 м	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
5	Высокий старт	Высокий старт. Специально – беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
6	Бег в равномерном темпе:	Бег в равномерном темпе: девочки до	Описывают технику выполнения беговых	

	девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	15 минут, мальчики до 20 мин. Развитие выносливости.	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Кроссовый бег	Кроссовый бег. Повторение бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8	Бег 1500 м	Бег 1500 м. Повторение бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Челночный бег	Варианты челночного бега 3x10 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
10	Лазание, перелезание, ползание.	Лазание, перелезание, ползание. Преодоление препятствий разной сложности.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11	Преодоление препятствий разной сложности	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги". Прыжковые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Метание малого мяча</i>			
13	Метание теннисного мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание из разных исходных положений. Развитие координации.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14	Метание малого мяча с места	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность. Повторение техники метания мяча.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
15	Броски набивного мяча	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Развитие силовых	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,

		способностей.	соблюдают правила безопасности	
<b>Спортивные игры(12)</b>				
<i>Баскетбол</i>				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие координации движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
17	Остановка двумя шагами и прыжком	Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координации движений.		
18	Повороты без мяча и с мячом	Повороты без мяча и с мячом. Работа с мячом. Развитие координации движений.		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Повторение техники передвижений. Развитие координации движений.		
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Работа с мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Работа с мячом. Повторение техники ведения мяча. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении защитника.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Работа с мячами в паре.	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	
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Работа с мячами в паре.		

24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Работа с мячами в паре.		
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Броски в кольцо. Работа в парах. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	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	
26	Вырывание и выбивание мяча	Вырывание и выбивание мяча. Работа с мячами в парах. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	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	
27	Игра по упрощенным правилам	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	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	
<b>Физическая культура как область знаний ( 1 час)</b>				
28	Современные Олимпийские игры.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
<i>Организуемые команды и приёмы</i>				
29	Построение и перестроение на месте.	Строевые упражнения.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
30	Выполнение команд	Выполнение команд "Пол-оборота"		

		направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" Упражнения на внимание.		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
31	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координации.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
32				
33	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки). Развитие координации. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)		
34				
35	Акробатическая комбинация	Выполнение элементов из ранее изученных. Развитие координации.		
36				
37				
38	Ритмическая гимнастика.	Стилизованные общеразвивающие упражнения.		
39				
<i>Опорные прыжки</i>				
40	Оценка техники осваиваемых упражнений.  Способы выявления и устранения технических ошибок.  Специальная физическая подготовка.	Опорный прыжок. ОРУ на месте. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
41				
42				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). , упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				

43	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	Развитие координации. Развитие силовых способностей. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
44	Упражнения на гимнастическом бревне	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)		
45	Передвижение в висах и упорах			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>				
46	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °в упор на	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
47	Развитие координации.			
48	Развитие силовых способностей.			
<b>Физическая культура как область знаний (1 час)</b>				
49	Физическая культура в современном обществе.	Инструктаж по технике безопасности. Спортивная подготовка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>				
50	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Техника выполнения.	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	
51				
52	Подъём в гору	Подъём в гору скользящим шагом.		

53	скользящим шагом.	Техника выполнения.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Координация. Внимание.		
55				
56	Поворот на месте махом.	Поворот на месте махом. Техника выполнения.		
57				
58	Игры на лыжах	Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.		
59				
60	Передвижение на лыжах до 4 км	Прохождение дистанции. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).		
61				

### Спортивные игры (15 часов)

#### *Баскетбол*

62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	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	
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Работа с мячами.	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	
64	Ведение мяча в низкой,	Ведение мяча в низкой, средней,		

	средней, высокой стойке на месте	высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. Работа с мячами.		
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Работа с мячами в парах.	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	
<i>Футбол</i>				
66	Стойка игрока. Перемещения в стойке	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила игры.	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	
67	Ведение мяча по прямой	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с ускорением и без.		
68	Удары по воротам	Удары по воротам. Подводящие упражнения. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		
69	Комбинации из освоенных элементов техники.	Ведение мяча, удар по воротом. Игровые действия. Организация досуга средствами физической культуры.	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	
70	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Тактические действия.	Организуют совместные занятия футболом 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	
71				
<i>Волейбол</i>				

72	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Стойка игрока. Перемещения в стойке. ОРУ в движении. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	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	
73	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Специально – беговые упражнения.		
74	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Прием и передача мяча. Работа с мячами в парах. ОРУ с мячами.  Общefизическая подготовка. Самонаблюдение и самоконтроль.	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	
75	Прием и передача мяча на месте в паре			
76	Прием и передача мяча через сетку			
<b>Физическая культура как область знаний (1 час)</b>				
77	Организация и проведение пеших туристических походов.	Инструктаж по технике безопасности. Техника движений и ее основные показатели.	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.	
<b>Спортивные игры (7 часов)</b> <i>Волейбол</i>				
78	Прием и передача мяча сверху двумя руками	ОРУ на месте. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Работа в парах. Оценка эффективности занятий.	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	
79				
80				
81	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача. Техника подачи. Подача на точность. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и	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	
82				
83				

		физического развития.		
84	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	ОРУ на месте. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Правила игры в волейбол.	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	
<b>Плавание (2 часа)</b>				
85	Правила соревнований и определение победителей.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают техники безопасности.	
86	Правила соревнований и определение победителей	Правила соревнований и определение победителей.		
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
87	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	ОРУ на месте. Специально – беговые упражнения. Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м. Развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
88	Бег с ускорением от 40 до 60 м	ОРУ на месте. Специально – беговые упражнения. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
89	Скоростной бег до 60 м.	ОРУ на месте. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.		
90	Бег на результат 60 м	ОРУ на месте. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-	

			блюдают правила безопасности	
91	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	ОРУ на месте. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
92	Кроссовый бег	Кросс. ОРУ на месте. Развитие выносливости.		
93	Бег 1500 м	Кросс. ОРУ на месте. Развитие выносливости.		
94	Челночный бег	ОРУ в движении. Специально – беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.		
<i>Прыжковые упражнения</i>				
95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов	<p>Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.</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>	
96	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"			
97	Прыжковые упражнения			
<i>Метание малого мяча</i>				
98	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	ОРУ на месте. Метание малого мяча, из различных исходных положений.	<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>	
99	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Метание малого мяча в цель. ОРУ на месте. Развитие координации.		

100	Броски набивного мяча	Броски набивного мяча, из различных исходных положений. ОРУ с мячами. Развитие силы.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
<b>Гандбол (5 часа)</b>				
101-102	Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска	ОРУ с мячом гандбольным. Правила техники безопасности на занятиях гандболом Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска Развитие ловкости	Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.	
103-104	Действия двух нападающих против одного защитника	Зонная защита без выхода на игрока с мячом Действия двух нападающих против одного защитника ОРУ с мячами. Развитие силы. Игра по упрощенным правилам	Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря.	
105	Опека игрока в зоне ближних бросков	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте Опека игрока в зоне ближних бросков Игра по упрощенным правилам «Гандбол»	Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности. <i>Групповые действия</i> Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными,	

			с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**8 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Примечания
<b>Современное представление о физической культуре (1час)</b>				
1	Спорт и спортивная подготовка.	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по легкой атлетике. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	
<b>Легкая атлетика(14часов)</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
2	Низкий старт до 30 м	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с хода по 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
3	Скоростной бег до 70 м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение по 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).		
4	Бег на результат 60 м	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
5	Высокий старт	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Тестирование уровня физической подготовленности	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	

7	Кроссовый бег	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие силовой выносливости. Тест – бег 1000 м	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	
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий		
9	Челночный бег	Самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение тетрадей по физической культуре. Сдача норм комплекса ГТО		
<i>Прыжковые упражнения</i>				
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют 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.	
11				
12				
<i>Метание малого мяча</i>				
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	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 разви-	
14	Метание малого мяча на дальность	ОРУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены		

15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Спортивные игры (12часов)</b> <i>Волейбол</i>				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед подвижная игра	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	
17	Ходьба и бег , выполнение заданий	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) подвижная игра		
18	Прием и передача мяча двумя руками	Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	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	
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		
20	Передача над собой во встречных колоннах	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Упражнения с мячом. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения.		
21				

		Развитие прыгучести.		
22	Отбивание кулаком через сетку	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
23				
24	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. Зачет – передачи мяча в парах, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача с укороченного расстояния. Учебная игра.	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	
25				
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	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	
27				
<b>Физическая культура как область знаний (1часов)</b>				
28	Всероссийский	Инструктаж по ТБ на уроках	Раскрывать понятие всестороннего и	

	физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	гимнастики. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
<i>Организуемые команды и приёмы</i>				
29	Построение и перестроение на месте.	Упражнения на гибкость. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	Кувырок вперед (назад) в группировке, стойка на лопатках, перекат в упор присев (девушки). Кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом и кувырок назад в упор присев, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – зачет.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
32	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине		

33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
34	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).			
35 36 37	Акробатическая комбинация			
38 39	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика		
<i>Опорные прыжки</i>				
40	Мальчики: прыжок согнув ноги	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
41	Девочки: прыжок боком			
42	Опорные прыжки			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). , упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				

43	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
44	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
45	Передвижение в висах и упорах.			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>				
46	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
47				
48				
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)( 12 часов)</b>				
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Попеременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение. ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют	
51				
52	Коньковый ход	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км с чередованием лыжных		
53				
54				

55	Торможение и поворот "плугом"	Одновременный бесшажный ход.	технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
56		Одновременный одношажный ход. Закаливание организма в зимний период. Подъем «лесенкой», «елочкой» и на параллельных лыжах. Спуск в различных стойках. Торможение «плугом» и «упором».	
57	Игры на лыжах	Подъем «лесенкой», «елочкой» и на параллельных лыжах. Спуск в различных стойках. Торможение «плугом» и «упором».	
58		Игры на лыжах	
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	Передвижение на лыжах до 4,5 км	
60			
61			
<b>Спортивные игры(6 часов)</b>			
<i>Волейбол</i>			
62	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	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
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте и в движении	
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Прием мяча после подачи.	
65	Передача над собой во встречных колоннах	Прием мяча после подачи. Развитие прыгучести. Учебная игра	
66	Отбивание кулаком через сетку	Групповые технические действия для игры в волейбол	

67	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
<b>Плавание (2 часа)</b>				
68	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по плаванию. Правила поведения на воде, в бассейне. Дыхание в воду. Работа ног. Согласованная работа рук и ног.  Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	
69	Правила соревнований, правила судейства.	Правила соревнований, правила судейства.		
<b>Спортивные игры( 9 часов )</b>				
<i>Баскетбол</i>				
70	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). ОРУ с мячом. Совершенствование стоек игрока, остановки прыжком и в два шага, передвижения с изменением направления и др.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
71	Остановка двумя шагами и прыжком	Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие		

		координационных способностей.		
72	Повороты без мяча и с мячом	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).		
73	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.		
74	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	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	
75	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
76	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		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
77	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		

78	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
<b>Знания о физической культуре ( 1 час )</b>				
79	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.	
<b>Спортивные игры( 9 часов )</b>				
<i>Баскетбол</i>				
80	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.	ОРУ с мячом. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи 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	
81	Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
82	Штрафной бросок	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
<i>Футбол</i>				
83	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов	

			и действий, соблюдают правила безопасности	
84	Удар по катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу ОРУ с мячами		
85	Совершенствование техники ведения	Совершенствование техники ведения. Игра по упавшим правилам	Организуют совместные занятия футболом 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	
86	Совершенствование техники ударов по воротам;	Совершенствование техники ударов по воротам;		
87	Игра в мини-футбол	Игра в мини-футбол		
88				
<b>Легкая атлетика (13 часов )</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
89	Низкий старт до 30 м	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
91	Бег на результат 60 м	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Тест – бег 30 м, прыжок в		

		длину с места, подтягивание (юноши), пресс за 30с (девушки).		
92	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Ведение тетрадей контроля за физическим развитием и физической подготовленностью. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом по 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
93	Кроссовый бег	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
94	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девушки)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
95	Челночный бег	Челночный бег – на результат. Ходьба через барьеры. Техника «барьерного шага».		
<i>Прыжковые упражнения</i>				
96	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Медленный бег с изменением направления. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической	
97				

98			нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<i>Метание малого мяча</i>				
99	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
100	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	
101	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Гандбол(4 часа)</b>				
102-103	Правила техники безопасности на занятиях гандболом Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска	ОРУ с мячом гандбольным. Правила техники безопасности на занятиях гандболом Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска Развитие ловкости	Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.	
104	Зонная защита без выхода на игрока с мячом Действия двух нападающих против одного защитника	Зонная защита без выхода на игрока с мячом Действия двух нападающих против одного защитника ОРУ с мячами. Развитие силы. Игра по упрощенным правилам	Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря.	

105	<p>Блокирование мяча двумя руками сверху на месте          Опекa игрока в зоне ближних бросков          Игра по упрощенным правилам «Гандбол»</p>	<p>Блокирование мяча двумя руками сверху на месте          Опекa игрока в зоне ближних бросков          Игра по упрощенным правилам «Гандбол»</p>	<p>Выбор и применение финта против конкретного защитника          на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.  <i>Групповые действия</i>          Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях:          взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки,          взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.</p>	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**9 класс**

<b>№ уро ка</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание темы(Урока)</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>	<b>Примечание</b>
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
1	Организация и проведение пеших туристских походов.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Способы закаливания организма. Основные этапы развития физической культуры в России. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.	
<b>Легкая атлетика(14часов)</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с хода по 40 – 60 м. Бег с ускорением по 20-30 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
3	Скоростной бег до 70 м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение по 30 метров. Бег со старта по 40 – 60 метров.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
4	Бег на результат 60 м	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом по 30 – 60 метров. Низкий старт. Бег 60 метров – на результат	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5	Высокий старт	ОРУ в движении. Специальные беговые		

		упражнения. Бег по кругу с передачей эстафетной палочки.		
6	Бег в равномерном темпе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7	Кроссовый бег	Равномерный бег 8 минут кроссовый бег	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
8	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	Развитие скоростных способностей. Зачет Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
9	Челночный бег	Беговые упражнения Челночный бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<i>Прыжковые упражнения</i>				
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
11			Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
12			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	
<i>Метание малого мяча</i>				

13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
15	Броски набивного мяча	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Спортивные игры(11часов)</b> <i>Волейбол</i>			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	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
17	Ходьба и бег , выполнение заданий	Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.	
18	Прием и передача мяча двумя руками	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	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
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных	

		элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		
20	Прием мяча отраженного сеткой	Прием мяча отраженного сеткой		
21	Отбивание кулаком через сетку	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		
22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку Терминология игры в волейбол. Групповые упражнения. Учебная игра		
23	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		
24	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	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	
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	
26				
<b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>				

27	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.	
28	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника безопасности. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
<i>Организующие команды и приёмы</i>				
29	Построение и перестроение на месте.	Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
31	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
32	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)			
33	Кувырок вперед и			Кувырок вперед и назад.(мальчики и

34	назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		
35	Акробатическая комбинация	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на пресс.		
36				
37				
38	Ритмическая гимнастика (девочки)	Ритмическая гимнастика (девочки) Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.		
39				
<i>Опорные прыжки</i>				
40	Мальчики: прыжок согнув ноги	Упражнения для развития физических качеств. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
41	Девочки: прыжок боком			
42	Опорные прыжки			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				
43	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
44				
45				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>				

46	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Составление индивидуальных акробатических комбинаций.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
47		<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь – соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		
48				
<b>Знания о физической культуре ( 1час)</b>				
49	Восстановительный массаж	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях лыжным спортом. Восстановительный массаж	Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12часов)</b>				
50	Попеременный четырехшажный ход	Имитация бесшажного хода, выноса рук. Техника отталкивания, работа спины и ног. Тактическое применение бесшажного хода Попеременный четырехшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	
51				
52	Переход с попеременных ходов на одновременные	Освоение и совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода		
53		Переход с попеременных ходов на		

		одновременные		
54	Преодоление контруклонов	Техника преодоления крутых спусков		
55		Преодоление контруклонов		
56	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		
57		Развитие быстроты. Эстафетный бег на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на лыжах.		
58	Передвижение на лыжах до 5 км	Сдача норм комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км без учета времени		
59				
60				
61				

### Спортивные игры(7 часов)

#### *Волейбол*

62	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, 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	
63	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Правила игры в волейбол. Совершенствование технических элементов: верхняя передача и прием мяча снизу в различных комбинациях. Зачет – передача мяча в парах. Прием и передача мяча сверху двумя руками		
64	Прием мяча отраженного сеткой	Подача мяча в различные зоны площадки. Учебная двусторонняя игра в		

		волейбол с элементами судейства		
65	Отбивание кулаком через сетку	Отбивание кулаком через сетку		
66	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	Совершенствование технических элементов (подача мяча и нападающий удар): верхняя и нижняя прямая подачи мяча, нападающий удар из 2 и 4 зоны. Учебная игра в волейбол с использованием изученных ранее технических приемов нападения и защиты.		
67	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.		
68	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	Подача мяча в различные зоны площадки. Учебная двусторонняя игра в волейбол с элементами судейства. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	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	
<b>Плавание (2часов)</b>				
69	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по плаванию. Совершенствование техники изученных стилей плавания	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	
70	Правила соревнований, правила судейства.	Правила соревнований, правила судейства. Освоение техники плавания способом.		

**Спортивные игры( 7 часов)**

*Баскетбол*

71	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	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
72	Остановка двумя шагами и прыжком	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении	
73	Повороты без мяча и с мячом	Повороты без мяча и с мячом Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча	
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении (быстрое нападение), в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой, левой рукой, с обводкой препятствий, с изменением скорости передвижения, направления движения. Эстафеты с элементами баскетбола.	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
76	Ведение мяча в низкой,	Ведение мяча в низкой, средней,	

	средней, высокой стойке на месте	высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Передача мяча дОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении (быстрое нападение), в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	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	
<b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>				
78	Проведение банных процедур	Проведение банных процедур. Самбо как вид борьбы и средство защиты.	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.	
79	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	
<b>Спортивные игры(9 часов )</b>				
<i>Баскетбол</i>				
80	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	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	
81	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
82	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

		То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
83	Штрафной бросок	Штрафной бросок Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Борьба за мяч, не попавший в корзину. Групповые действия. Учебная игра		
84	Вырывание и выбивание мяча	Вырывание и выбивание мяча Учебная игра в баскетбол по основным правилам	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	
<i>Футбол</i>				
85	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	Организуют совместные занятия футболом 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	
86	Удар по катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу		
87	Совершенствование техники ведения;	Совершенствование техники ведения;		

88	Совершенствование техники ударов по воротам; Игра в мини-футбол.	Совершенствование техники ударов по воротам; Игра в мини-футбол.		
<b>Легкая атлетика(14часов)</b>				
<i>Беговые упражнения</i>				
89	Низкий старт до 30 м	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Ходьба через барьеры, бег с барьерами.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение по 30 метров. Бег со старта по 30 – 60 метров.		
91	Скоростной бег до 70 м	Скоростной бег до 70 м Тест – бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши), упражнение на пресс за 30с (девушки).		
92	Бег на результат 60 м	Бег на результат 60 м ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение по 30 метров. Бег со старта по 30 – 60 метров.		
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши). Бег 1000 метров – на результат. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
94	Кроссовый бег	Развитие силовой выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	

		Тест - бег 1000 метров	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	Бег 2000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры.	
96	Челночный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Челночный бег	
<i>Прыжковые упражнения</i>			
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют 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
98			
99			
<i>Метание малого мяча</i>			
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	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
101	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность	
102	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за	

	юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	головы с положения сидя на полу, от груди		
<b>Гандбол (3 часов)</b>				
103	Правила техники безопасности на занятиях гандболам Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска	ОРУ с мячом гандбольным. Правила техники безопасности на занятиях гандболам Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска Развитие ловкости	Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря.	
104	Зонная защита без выхода на игрока с мячом Действия двух нападающих против одного защитника	Зонная защита без выхода на игрока с мячом Действия двух нападающих против одного защитника ОРУ с мячами. Развитие силы. Игра по упрощенным правилам	Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности. <i>Групповые действия</i> Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях:	
105	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	Опека игрока в зоне ближних бросков Игра по упрощенным правилам «Гандбол»	взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.	

