

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образования Щербиновского района Краснодарского края

МБОУ СОШ № 9 имени И.Ф. Лубяннецкого ст. Новощербиновская

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ

_____Каверина Л.Н.

Протокол № 1 от «29» 08
08 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР

_____Степучева О.В.

«29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Лобас С.Н.

Протокол № 1 от « 30» 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2331136)

**учебного предмета «Физическая
культура»**

для обучающихся 5 – 7 классов

ст. Новощербиновская 2024 – 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 90 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий

утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль " Самбо"

Зарождение и развитие борьбы "Самбо" как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий самбо. Самбо во время Великой Отечественной войны. Самбо и его лучшие представители. Общая специальная и физическая подготовка.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно - координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль "Самбо"

Зарождение и развитие борьбы "Самбо" как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий самбо. Самбо во время Великой Отечественной войны. Самбо и его лучшие представители. Общая специальная и физическая подготовка.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль» Самбо»

Зарождение и развитие борьбы «Самбо» как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий самбо. Самбо во время Великой Отечественной войны. Самбо и его лучшие представители. Общая специальная и физическая подготовка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия

по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

Самбо (самостраховка перекатом на спину, самостраховка перекатом на бок, перекаты с груди на бедра и обратно, самостраховка при падении вперед, падение на спину прыжком, бросок через бедро).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и

предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Самбо (самостраховка перекатом на спину, самостраховка перекатом на бок, перекаты с груди на бедра и обратно, самостраховка при падении вперед, падение на спину прыжком, бросок через бедро)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ые работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно - оздоровительн ая деятельность	6			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8			https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	6			
2.4	Спортивные игры.	1 2			

	Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	1 0			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	1 0			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») Модуль «Самбо»	3 4			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		8 8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	1 4			https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	1 0			
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	3			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	1 2			https://resh.edu.ru/subject/

	«Спортивные игры»)				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	1 0			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	3 4			
Итого по разделу		9 1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практиче ск ие работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все г о	Контрол ьн ые работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВА НИЕ					
Раздел 1. Физкультурно- оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149 https://yandex.ru/video/preview/11104441150895555097
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно- оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://yandex.ru/video/preview/2916440552471518470 https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17			https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0			
2.8	Модуль «Самбо»	34			
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 - х классов (102 часа)

1 четверть

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
1.Физическая культура как область знаний. 1.1.История и современное развитие физической культуры-1ч.;						
1	Зарождение Олимпийских игр древности.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры человечества. Познавательные: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения Олимпийских игр древности, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
2.Способы физкультурной деятельности. 2.1Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-1ч.;						
2	Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1			ЭЦОР	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных

						занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
3	Зарождение и развитие борьбы самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1			ЭЦОР,	Личностные: характеризуют зарождение и развитие борьбы самбо. Познавательные: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения самбо.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
4	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт и старты из различных и.п. Тест 1.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер. ЭЦОР,	Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.
5	ВФСК «ГТО» Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 60 метров. Тест 2	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						

6	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты	1			Спортивный зал, борцовский ковер ЭЦОР,	Познавательные познакомится с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
7	ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60метров	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей
8	ВФСК «ГТО» Бег с разных и.п. Бег60м. П/И «Ловишки парами»	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
9	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Круговая тренировка	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в группировке.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
10	ВФСК «ГТО» К/У –бег 60м. Круговая тренировка.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.
11	ТБ при беге на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
12	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо. П/И «Волк во рву»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений в группировке, соблюдая правила безопасность.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
13	ВФСК «ГТО» К/у- бег 1 500 м. Игра по выбору.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.
14	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игры по выбору	1				

						Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
15	Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: разучить упражнения и научиться правильно их выполнять.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
16	ВФСК «ГТО» Бег 2000м.	1			Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений
17	ВФСК «ГТО» К/у- Бег 2000м.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
18	Приемы самообороны. Самооборона на спину перекидом через партнера.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать самостоятельно и устранять характерные ошибки.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-5ч.						
19	ТБ. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Тест 4	1			Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в беге, выявлять и устранять характерные ошибки.
20	Смешанное передвижение. Тест 5	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
21	Выведение из равновесия, захватом ног,	1			Спортивный зал,	Коммуникативные: взаимодействовать

	передняя и задняя подножка ,подсечки..				борцовский ковер	со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдая правила безопасность
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка						
22	Бег «фартлек».	1			Стойки, фишки. Секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применяемых для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
23	Бег с ускорением, бег на перегонки; гандикапом.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
24	Ходьба на внутреннем крае стопы. « Зацеп»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка						
25	К/У- кросс 2000м. Игры по выбору	1			Секундомер.	Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
26	«Зацеп». Имитация зацепа без партнера.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: уметь демонстрировать упражнения.
1.Физическая культура как область знаний. 1.1.История и современное развитие физической культуры-1ч						
27	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы	1			ЭЦОР	Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах

						Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.
2 ЧЕТВЕРТЬ						
№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
1	2	3	4	5	6	7
1.Физическая культура как область знаний. 1.2.; Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»-1ч						
28	ФК как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1			Учебник, ЭЦОР	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; П: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»

						Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
29	ТБ на уроках гимнастики. Повторение ранее изученных СУ.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Р: демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений соблюдая правила безопасности. П: знать понятие о команде «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
30	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие самбо в России.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
31	2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал.	Познавательные: знать технику выполнения упражнений.
32	Два кувырка вперед слитно. Круговая тренировка	1			Гимнастические маты.	Регулятивные: применять упражнений для формирования акробатической связки. Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений

						для составления акробатической связки из 3-4 упражнений.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
33	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо (стойки, выпады, приседы).	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
34	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
35	К/у- акробатическое соединение из 4-5 элементов.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
36	Перекаты, самостраховка, страховка, падения.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
37	ВФСК М: вис согнувшись и прогнувшись; К/У-подтягивание в висе.Д: Смешанные висы;К/У- подтягивание из вися лёжа	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты. Гимнастическая перекладина Гимнастическое Бревно.	П: владеть способами выполнения висов. Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. П: уметь описывать технику выполнения упражнений в висе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки
38	<u>Гимнастическая перекладина. М:</u> подъем переворотом махом одной, толчком другой. <u>Гимнастическое бревно:</u> Д: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						

39	Махи ногой назад с наклоном, тоже с кувырком вперед через плечо.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений в висе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
40	М-размахивание в упоре, махом вперед сед ноги- врозь ,махом назад соскок. Д - насок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жерд	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты. Гимнастические бруссы.	Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
41	К/У-М-размахивание в упоре, махом вперед сед ноги- врозь ,махом назад соскок. Д - насок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь	1				
	3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч					
42	Махи ногой назад с наклоном, тоже с кувырком вперед через плечо.Круговая тренировка.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
43	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			Учебник, методический материал. Гимнастический козёл.	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. К: формулировать свои затруднения,
44	К/У- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см	1				

						оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека. Р: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
45	Упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
46	Гимнастическая полоса препятствий	1			Лестницы гимнастические, бревно, гимнастические маты.	П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.
47	ФК как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1			ЭЦОР	Познавательные : классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных

						занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Регулятивные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
48	Бросок «Задняя подножка»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
3 четверть						
3.Физическое совершенствование. 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч.;						
49	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета.	1			ЭЦОР	Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
50	ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока. Перемещения	1			Баскетбольная площадка,мячи. Методический материал	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно

3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
51	Технические действия в стойке: Бросок «Задняя подножка»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: описывать технику технических действий в стойке.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
52	Ведение мяча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
53	К/у –ведение мяча по прямой Игра по упрощенным правилам	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
54	Технические действия в стойке: Бросок «Задняя подножка»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в технических действиях.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. П/и" Мяч капитану"	1			Баскетбольная площадка,мячи. Методический материал	К: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности
56	К/у-передача мяча в парах.Мини-баскетбол	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
57	Технические действия в стойке: Бросок «Задняя подножка»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Л:Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
58	Броски по кольцу в движении. Броски после ловли. Игра по упрощенным правилам	1			Баскетбольная площадка,мячи. Методический	К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила

59	К/у-броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам	1			материал	безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
60	Технические действия в стойке: Задняя подножка с захватом ноги	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
61	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам	1			Баскетбольная площадка, мячи.	Регулятивные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
62	Игры и игровые задания 2:1, 3:1	1			Методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
63	Технические действия в стойке: Задняя подножка с захватом ноги	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч. Волейбол 10ч.						
64	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбол.	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации
65	ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещения	1			Волейбольная площадка, мячи.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
66	Технические действия в стойке: Задняя подножка с захватом ноги	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Пионербол.	1			Волейбольная площадка, мячи.	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно
68	К/У-Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1			Методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
69	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Эстафеты.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Предметные: овладеть системой знаний о задней подножке.

Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
70	Приём мяча:снизу двумя руками на месте	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.
71	Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Пионербол.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
72	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
73	К/У-Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Пионербол.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка	1				Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
75	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Круговая тренировка	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки
77	Игра по упрощенным правилам.	1				

						на безопасный, здоровый образ жизни.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
78	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. П/и «разведчики и часовые»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения учебного материала
4 четверть						
1.Физическая культура как область знаний. 1. 2. Способы физкультурной деятельности. 2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -1ч;						
79	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1			ЭЦОР.	Р: демонстрировать основные показатели физического развития (рост, вес, ОГК, пульс).
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
80	ТБ на уроках по прыжкам. Техника прыжка в длину. Эстафеты.	1			Прыжковая яма, эстафетные палочки,	
81	ВФСК ГТО Прыжки в длину с места. Тест4	1			секундомер	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
82	Техническая подготовка: Передняя подножка	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические приемы.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
83	ВФСК ГТО К/у- Прыжок в длину с разбега.Игры по выбору.	1			Прыжковая яма, методический материал	
84	ТБ по метанию мяча. Фазы в метании мяча на дальность	1			Фишки, мячи для метания,рулетка	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
85	Техническая подготовка: Передняя подножка	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические

						приемы.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
86	Техника метания мяча (держание снаряда, замах). П/игра: "Снайпер"	1			Фишки, мячи для метания,рулетка	
87	ВФСК ГТО К/урок –метание м/м на дальность	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
88	Техническая подготовка: Передняя подножка	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.3Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-2ч.						
89	Упражнения на преодоление собственного веса.	1				Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека. Р: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прикладных упражнений, соблюдая правила безопасности человека.
90	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						

91	Техническая подготовка: Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: описывать технику выполнения технических приемов.
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.						
92	ТБ на занятиях по гандболу. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	П: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;
93	Ловли и передачи мяча различными способами.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
94	Техническая подготовка: Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: Моделировать технику передней подножки. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных занятий.
4 Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.						
95	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.Остановка различными способами.	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	К: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
96	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						

97	Техническая подготовка: Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: Раскрывать понятие техники передняя подножка и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.						
98	ТБ по футболу.Стойка игрока. Перемещения	1			Футбольное поле, мячи, фишки. Методический материал	П: Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
99	Ведение мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
100	Игры задания «Поймай лягушку», «Вытолкни из круга», «Третий лишний с сопротивлением»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Л:. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.						
101	Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1			Футбольное поле, мячи, фишки. Методический материал. Памятка на лето.	К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Л: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
102	Игра по упрощенным правилам.	1				

						Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
--	--	--	--	--	--	---

Календарно-тематическое планирование для учащихся 6 - х классов (102 часа)

1 четверть

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия	
1	2	3	4	5	6	7	
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):							
1.Физическая культура как область знаний. 1.1.История и современное развитие физической культуры-1ч.;							
1	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Л: характеризуют применяя соответствующие понятия и термины; Р: планировать последовательность действий с учетом конечного результата. Олимпийские игры как явление культуры человечества. П: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения Олимпийских игр.	
2.Способы физкультурной деятельности. 2.1Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-1ч.;							
2	Организация своего активного отдыха.	1			ЭЦОР	Предметные: классифицировать физические	

						упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо Правила поведения в спортивном зале.	1			ЭЦОР,	Личностные: характеризуют зарождение и развитие борьбы самбо. Познавательные: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения самбо.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
4	ВФСК «ГТО»ТБ на занятиях Л/А.Низкие старты от 10 до 20м.Финиширование. Тест 1.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	Познавательные: знать понятие о команде «Старт,	

5	ВФСК «ГТО»Высокий старт от 15 до 30м. Бег 60 м. Тест 2	1			эстафетные палочки, секундомер. ЭЦОР,	финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
6	Успехи российских самбистов на международной арене. Самбо во ВФСК «ГТО».	1			Спортивный зал, борцовский ковер ЭЦОР,	Познавательные: познакомится с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
7	ВФСК «ГТО» Бег 60 м. Круговая тренировка. Тест 4	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей	
8	ВФСК «ГТО» К/У- бег 60 м. Игры по выбору.	1					

3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
9	Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в группировке.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
10	ВФСК «ГТО» ТБ при беге.4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Тест 5	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.	
11	ВФСК « ГТО» Равномерный бег до 15 минут Преодоление препятствий. Тест 3	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
12	Упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Круговая тренировка	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений в группировке, соблюдая правила безопасность.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
13	ВФСК «ГТО» К/у- бег 1 000 м. Игра по выбору.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе	
14	ВФСК « ГТО» Бег 2000м .Игры по выбору. Тест 6.	1					

						освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
15	Упражнения с партнёром. П/и «Перетягивание через черту», «Борьба за палку»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: разучить упражнения и научиться правильно их выполнять.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
16	ВФСК «ГТО» К/У- бег 2000м.	1			Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений	
17	ВФСК «ГТО» Гладкий бег с изменением направления движения. Преодоление препятствий.	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
18	Совершенствование акробатических прыжков в условиях зала для самбо (стойки, выпады, приседы).	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать самостоятельно и устранять характерные ошибки.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-5ч.							
19	ВФСК «ГТО» ТБ. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Эстафеты.	1			Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать	
20	Бег «фартлек».	1					

						самостоятельно, усваивать правила соревнований в беге, выявлять и устранять характерные ошибки.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
21	Перекааты, самостраховка, страховка, падения.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдая правила безопасности	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка							
22	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1			Стойки, фишки. Секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	
23	ВФСК «ГТО» К/У- Бег 1000м П/И: «Невод», «Вызов номеров»	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
24	Акробатические прыжки (кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка							

25	ВФСК «ГТО» Кросс 2000метров	1			Секундомер.	Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
1.Физическая культура как область знаний. 1.3Физическая культура человека-1ч.;							
26	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	1			ЭЦОР	Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
27	Технические действия в стойке: Бросок «Задняя подножка»	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: уметь демонстрировать упражнения.	
2 ЧЕТВЕРТЬ							

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия	
1	2	3	4	5	6	7	
1.Физическая культура как область знаний. 1.2.; Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»-1ч							
28	Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			Учебник, ЭЦОР	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; П: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами							

акробатики-12ч.							
29	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Р: демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений соблюдая правила безопасность. П: знать понятие о команде «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
30	<i>Технические действия в стойке:</i> Бросок «Задняя подножка»	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
31	Акробатические упражнения: мост, перекат, кувырок вперед, назад	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	Познавательные: знать технику выполнения упражнений.	
32	Акробатические соединения из 4-5 элементов. Круговая тренировка.	1				Регулятивные: применять упражнений для формирования акробатической связки. Личностные: обеспечить	

						успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для составления акробатической связки из 3-4 упражнений.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
33	<i>Технические действия в стойке:</i> Бросок с захватом ноги, ног.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
34	К/у- акробатическое соединение из 4-5 элементов.	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
35	Подъем переворотом махом одной, толчком другой(М) Ходьба с поворотами в разные стороны(Д).	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
36	<i>Технические действия в стойке:</i> Бросок с захватом ноги, ног	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
37	К/У- упражнение на перекладине(М),упражнения на бревне(Д)	1			Учебник, методический материал. Гимнастические	П: владеть способами выполнения висов. Р: определять общую цель и	

38		1			маты. Гимнастическая перекладина Гимнастическое Бревно.	пути ее достижения, предвосхищать результат. П: уметь описывать технику выполнения упражнений в весе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
39	<i>Технические действия в стойке</i> Задняя подножка с захватом ноги	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений в весе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
40	Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.(М) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом (Д)	1			Учебник, методический материал. Гимнастические	Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений. Личностные: развитие самостоятельности и личной	
41	К/У- комбинация на брусьях П/П и Р/В из 3-4 элементов	1			маты. Гимнастические брусья.		

						ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	
	3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
42	<i>Технические действия в стойке</i> Задняя подножка с захватом ноги	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
43	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			Учебник, методический материал. Гимнастический козёл.	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека. Р: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в	
44	К/У- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1					

						преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
45	<i>Технические действия в стойке</i> Бросок через бедро с захватом руки	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
46	Полоса препятствий.	1			Лестницы гимнастические, бревно, гимнастические маты.	П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.	
47	Характеристика основных физических качеств.	1			ЭЦОР	Познавательные : классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Регулятивные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической	

						подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
48	<i>Технические действия в стойке</i> Бросок через бедро с захватом руки.	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
3 четверть							
3.Физическое совершенствование. 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч.;							
49	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1			ЭЦОР	П: знать комплексы упражнений для формирования правильного дыхания. Р: применять комплексы упражнений для формирования правильного дыхания. Л: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов. Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить	

						успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
50	ТБ. Стойки игрока. Сочетание элементов перемещения.	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
51	Технические действия в стойке Бросок через бедро с захватом руки	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: описывать технику технических действий в стойке.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
52	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
53	К/у –ведение мяча по прямой.	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
54	Технические действия в стойке Бросок через бедро с захватом руки	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в технических действиях.	

Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. П/И" Мяч капитану.	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	К: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности	
56	К/у -передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
57	Технические действия в стойке Бросок через спину с захватом руки	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Л:Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
58	Броски по кольцу в движении. Броски после ловли. Игра по упрощенным правилам	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
59	К/у -броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
60	Технические действия в стойке Бросок через спину с захватом руки	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
61	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Регулятивные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих	
62	Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»	1					

						игровых задач.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
63	<i>Технические действия в стойке</i> Бросок через спину с захватом руки	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч. Волейбол 10ч.							
64	Игровые задания 2:1, 3:2.Игра по упрощенным правилам	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации	
65	ТБ. Стойка игрока. Перемещения	1			Волейбольная площадка, мячи.		
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
66	<i>Технические действия в стойке</i> Бросок через спину с захватом руки	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.							
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Пионербол.	1			Волейбольная площадка, мячи.	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно	
68	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. П/и: "Охотники и утки".	1			Методический материал		
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
69	<i>Технические действия в партере</i> Рычаг руки внутрь, наружу	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Предметные: овладеть системой знаний о задней подножке.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.							
70	К/у- Передача мяча сверху двумя руками.	1			Волейбольная площадка, мячи.	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять	
71	Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Пионербол.	1			Методический материал		

						типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
72	<i>Технические действия в партере</i> Рычаг руки внутрь, наружу	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.							
73	К/у -Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка	1				Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
75	<i>Технические действия в партере</i> Рычаг руки внутрь, наружу	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.							
76	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать	
77	Игра по упрощенным правилам	1					

						правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
78	<i>Технические действия в партере</i> Рычаг руки внутрь, наружу	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения учебного материала	
4 четверть							
1.Физическая культура как область знаний. 1. 2. Способы физкультурной деятельности. 2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -1ч;							
79	Соблюдение режима дня и личной гигиены.	1			ЭЦОР.	Р: знать режим дня и правила личной гигиены П: овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью; Л: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.	

						Р: демонстрировать основные показатели физического развития (рост, вес, ОГК, пульс).	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
80	ВФСК ГТО ТБ при прыжках. Техники прыжками в длину-отталкивание. Эстафеты	1			Прыжковая яма, эстафетные палочки, секундомер		
81	Разбег в прыжках в длину с разбега. Игры по выбору. Тест 4	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
82	<i>Технические действия в партере</i> Рычаг стопы (ахиллова сухожилие)	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические приемы.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
83	ВФСК ГТО К/у прыжки в длину с разбега. Игры по выбору.	1			Прыжковая яма, методический материал		
84	ТБ при метании. Фазы в метании мяча на дальность. П/И "Метко в цель"	1			Фишки, мячи для метания, рулетка		
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
85	<i>Технические действия в партере</i> Рычаг стопы (ахиллова сухожилие)	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические приемы.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
86	ВФСК ГТО Метание малого мяча с места на дальность	1			Фишки, мячи для метания, рулетка		

87	ВФСК ГТО К/урок –метание м/м на дальность П/И: "Космонавты"	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
88	<i>Технические действия в партере</i> Рычаг стопы (ахиллова сухожилие)	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-2ч.							
89	Прыжки через вращающуюся скакалку.	1				Л:Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека. Р: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прикладных упражнений, соблюдая	
90	Бег с различной скоростью и темпом.	1					

						правила безопасности человека.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
91	<i>Защитные действия от захватов и ударов ногами и руками</i> Освобождение от захватов	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: описывать технику выполнения технических приемов.	
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.							
92	ТБ по гандболу. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	П: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;	
93	Освоение ловли и передачи мяча. Круговая тренировка	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
94	<i>Защитные действия от захватов и ударов ногами и руками</i> Освобождение от захватов	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: Моделировать технику передней подножки. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных занятий.	
4 Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.							
95	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок	1			Гандбольная площадка, мячи	К: организовывать и проводить совместно со	

96	Мини-гандбол.	1			фишки, методический материал	сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
97	<i>Защитные действия от захватов и ударов ногами и руками</i> Освобождение от захватов	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: Раскрывать понятие техники передняя подножка и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.							
98	ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Круговая тренировка	1			Футбольное поле, мячи, фишки. Методический материал	П: Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач;	
99	Ведение мяча по прямой. Игра	1					

						контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
100	<i>Защитные действия от захватов и ударов ногами и руками.</i> Освобождение от захватов.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Л:. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.							
101	Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	1			Футбольное поле, мячи, фишки. Методический материал. Памятка на лето.	К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Л: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Р: определять общую цель и пути ее достижения, превосходить результат. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
102	Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	1					

Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 - х классов (102 часа)

1 четверть

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия	Воспитательная работа
1	2	3	4	5	6	7	
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):							
1.Физическая культура как область знаний. 1.1.История и современное развитие физической культуры-1ч.;							
1	Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры человечества. Познавательные: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения Олимпийских игр древности, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	
2.Способы физической деятельности. 2.1Организация и проведение самостоятельных занятий физической							

культурой-1ч.;							
2	Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1			ЭЦОР	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо Правила поведения в спортивном зале.	1			ЭЦОР,	Личностные: характеризуют зарождение и развитие борьбы самбо. Познавательные: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения самбо.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							

4	ВФСК «ГТО» ТБ. Старты из различных исходных положений. Тест1	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер. ЭЦОР,	Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.	
5	ВФСК «ГТО» Низкий старт. Бег 60 метров. Эстафеты. Тест 2	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
6	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки				Спортивный зал, борцовский ковер ЭЦОР,	Познавательные: познакомится с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
7	ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег с ускорением от 30 до 40 метров. Бег 60метров	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки,	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их	

	Тест 4				секундомер.	для развития координационных, скоростно-силовых способностей	
8	ВФСК «ГТО» К/У- бег 60 м. Игры по выбору.	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
9	Самостраховка: перекатом через партнера, на бок.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в группировке.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
10	ТБ при беге. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения	
11	ВФСК «ГТО» К/у- бег 1 000 м. Игра по выбору.	1			эстафетные палочки, секундомер.	беговых упражнений соблюдая правила безопасность.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
12	Специально подготовительные упражнения (СПУ). Махи ногой назад с наклоном, тоже с кувырком вперед	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений в группировке, соблюдая правила безопасность.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
13	Бег 2000м. Круговая тренировка	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития	
14	Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Тест 3	1			эстафетные палочки, секундомер.	координационных, скоростно-силовых способностей.	

						Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
15	Удержание сбору: с захватом рук, обратно, с захватом голени противника под одноименное плечо, с оборотным захватом рук.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: разучить упражнения и научиться правильно их выполнять.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
16	Бег 2000м. Круговая тренировка	1			Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений	
17	К/У -бег 2000м. Игры по выбору.	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
18	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки по плечо, сбрасывающего атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать самостоятельно и устранять характерные ошибки.	

	атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая.						
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-5ч.							
19	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня,.	1			Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в беге, выявлять и устранять характерные ошибки.	
20	Полоса препятствий.	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
21	Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдая правила безопасности	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка							
22	Кросс 2 км. Игры по выбору.	1			Стойки, фишки. Секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений	
23	Полоса препятствий. Игры по выбору.	1					

						соблюдая правила безопасности.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
24	Учебные схватки не выполнение изученного удержания.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка							
25	Кросс 2 км. Игры по выбору.	1			Секундомер.	Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
1.Физическая культура как область знаний. 1.1.История и современное развитие физической культуры-1ч							
26	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений	1			ЭЦОР	Познавательные: знать характеристику основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости Регулятивные: демонстрировать упражнения на основные физические качества: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе	

						выполнения различных упражнений, соблюдая правила безопасности человека. Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
27	Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: уметь демонстрировать упражнения.	

2 ЧЕТВЕРТЬ							
№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение		
1	2	3	4	5	6	7	
1.Физическая культура как область знаний. 1.2.; Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»-1ч							
28	Слагаемые ЗОЖ.	1			Учебник, ЭЦОР	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; П: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат	

3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
29	ТБ. Страховка, самостраховка. Повороты в движении.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Р: демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений соблюдая правила безопасности. П: знать понятие о команде «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
30	Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
31	Перекаты и группировка. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал.	Познавательные: знать технику выполнения	

32	Акробатические соединения из 4-5 элементов. Круговая тренировка.	1			Гимнастические маты.	упражнений. Регулятивные: применять упражнения для формирования акробатической связки. Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для составления акробатической связки из 3-4 упражнений.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
33	Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях).	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
34	К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
35	Подъем переворотом толчком двумя(м). Ходьба, повороты, махи на гимнастическом бревне (Д).	1					
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							

36	Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях).	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
37	ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание в висе(М), сгибание разгибание рук в упоре(Д)	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	П:владеть способами выполнения висов. Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.	
38	ТБ . Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.(М) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом (Д)	1			Гимнастическая перекладина Гимнастическое Бревно.	П: уметь описывать технику выполнения упражнений в висе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
39	Задняя подножка захватом руки и туловища.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений в висе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
40	Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.(М) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом (Д)	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая	
41	К/У- комбинация на брусьях П/П и Р/В из 3-4 элементов	1			Гимнастические брусья.		

						правила безопасности. Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	
	3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
42	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
43	ТБ. Прыжок согнув ноги (М),прыжок ноги врозь (Д)	1			Учебник, методический материал. Гимнастический козёл.	Л:Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала	
44	К/У-. Прыжок согнув ноги(М),прыжок ноги врозь (Д)	1					

						П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека. Р: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
45	Боковая подсечка под выставленную ногу	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.							
46	Гимнастическая полоса препятствий.	1			Лестницы гимнастические, бревно, гимнастические маты.	П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.	
47	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	1			ЭЦОР	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила	

						безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч							
48	Передняя подсечка встающему сопернику	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
3 четверть							
3.Физическое совершенствование. 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч.;							
49	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в	1			ЭЦОР	Познавательные: знать комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, в том	

	программу ВФСК» ГТО».					числе входящих в программу ВФСК»ГТО». Регулятивные: применять упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК»ГТО». Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК»ГТО».	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
50	ТБ .Остановка двумя шагами. Повороты. «Салки» с различными вариантами.	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
51	Зацеп голенью изнутри	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: описывать технику технических действий в стойке.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
52	Ведение мяча без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.	
53	К/у – ведение мяча по прямой	1					

						Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
54	Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в технических действиях.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
55	Ловля и передача мяча в тройках, в квадрате.	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	К: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности	
56	К/у- передача мяча в парах. Мини-баскетбол.	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
57	Обхват снаружи.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
58	Броски одной и двумя руками без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	К:. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ	
59	К/у- броски по кольцу.	1					

						жизни.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
60	Бросок через бедро с захватом пояса.	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.							
61	Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»	1			Баскетбольная площадка, мячи.	Регулятивные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
62	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1			Методический материал		
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
63	Бросок через спину захватом руки на плечо	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч. Волейбол 10ч.							
64	К/У- игра по правилам	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации	
65	ТБ. Стойка игрока. Перемещения. Сочетание элементов перемещения	1			Волейбольная площадка, мячи.		
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
66	Бросок захватом одноименной голени изнутри.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.							
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Пионербол	1			Волейбольная площадка, мячи.	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их	
68	К/у- Передача мяча сверху	1			Методический		

	двумя руками. Игра по упрощенным правилам.				материал	самостоятельно	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
69	Бросок захватом разноимённой голени снаружи	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Предметные: овладеть системой знаний о задней подножке.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.							
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.	
71	К/У- прямой Н/У собственного подбрасывания.	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
72	Бросок захватом ног разводя в стороны	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.							
73	Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Пионербол.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
74	К/у- Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам	1				Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по	

						простейшим правилам.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
75	Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.							
76	Игра по упрощенным правилам.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
77	К/у- Игра по упрощенным правилам.	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
78	Активные и пассивные защиты от изученных бросков	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения учебного материала	
4 четверть							
1.Физическая культура как область знаний. 1. 2. Способы физкультурной деятельности. 2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -1ч;							
79	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1			ЭЦОР.	Р: демонстрировать основные показатели физического развития (рост, вес, ОГК, пульс).	

3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
80	ВФСК « ГТО» ТБ при прыжках. Техника прыжка в длину- отталкивание. Эстафеты.	1			Прыжковая яма, эстафетные палочки, секундомер		
81	ВФСК « ГТО» Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
82	Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические приемы.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
83	ВФСК «ГТО» К/у прыжки в длину с разбега. Игры по выбору.	1			Прыжковая яма, методический материал		
84	ТБ при метании. Метание мяча на дальность. П/И " Метко в цель"	1			Фишки, мячи для метания, рулетка		
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
85	Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические приемы.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.							
86	ВФСК ГТО Метание малого	1			Фишки, мячи для		

	мяча с места на дальность				метания, рулетка		
87	ВФСК ГТО К/У – метание м/м на дальность Игры по выбору	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
88	Удержание поперек захватом руки. Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-2ч.							
89	Подтягивание различными способами и хватами. Эстафеты.	1				Личностные: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Познавательные: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека. Регулятивные: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прикладных	
90	Лазание и перелезание.	1					

						упражнений, соблюдая правила безопасности человека.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
91	Удержание поперек захватом руки. Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: описывать технику выполнения технических приемов.	
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.							
92	ТБ. Стойка игрока. Перемещения	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	П: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;	
93	Ловля и передача мяча в движении. П/и" Мяч капитану	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
94	Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: Моделировать технику передней подножки. Коммуникативные: Взаимодействовать со	

						сверстниками в процессе совместных занятий.	
4 Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.							
95	Ведение мяча в движении и бросок по воротам. Игра по упрощенным правилам	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	К: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
96	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра.	1					
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
97	Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: Раскрывать понятие техники передняя подножка и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.							
98	ТБ по футболу. Стойка игрока. Перемещения	1			Футбольное поле, мячи, фишки. Методический материал	П: Раскрывать понятие двигательного действия и использовать основные	
99	Ведение мяча по прямой. Удары по неподвижному мячу.	1					

	Игра по упрощенным правилам.					правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.							
100	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Л.: Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.							
101	Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1			Футбольное поле, мячи, фишки. Методический материал. Памятка на лето.	К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Л: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
102	Игра по упрощенным правилам.	1					

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по
учебникам М.Я.Виленского, В.И. Ляха.

Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной
деятельности

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>