# 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

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2331136)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-7 классов

#### 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 самоактулизации.

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, надёжности активности повышения И адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий и прикладно-ориентированной оздоровительной, спортивной физической культурой, возможности физических познания своих 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 планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства физической, В развитии ИХ психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится содержания учебного возможной основе предмета, представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным самостоятельной деятельности) (способы И мотивационнопроцессуальным (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 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 общеобразовательнойорганизации.

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 образежизни 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 90°, лёгкие подпрыгивания, ходьбой с поворотами кругом И на подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом на гимнастической (девочки). Упражнения 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 иобеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техникибезопасности 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, физическаяподготовленность 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 компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных оптимальной работоспособности поддержание МЫШЦ опорнодвигательного 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 учебнойдистанции, 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 иобеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техникибезопасности 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 «наступание» 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 иобеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техникибезопасности 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 мероприятияхи 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 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 передвиженияпо 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 другихна 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 командысоперников;

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 физкультминуток, 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 вдвижении, 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

		Количество	часов	Электронные	
№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Всего	Контрольн ыеработы	Практическ иеработы	(цифровые) образовательн ыересурсы
Pa	здел 1. Знания о	физической	культуре		
1.1	Знания о	3			https://resh.edu.ru/subj
	физической				<u>ect/</u>
	культуре				
Ит	ого по разделу	3			
	здел 2. Способы	самостоятел	ьной деятельн	ости	
2.1	Способы	5			https://resh.edu.ru/subj
	самостоятельн				ect/
	ой				
	деятельности				
Ит	ого по разделу	5			
ФІ	изическое с	ОВЕРШЕНС	ТВОВАНИЕ		
Pa	здел 1. Физкуль	турно-оздоро	вительная дея	тельность	
1.1	Физкультурно	6			https://resh.edu.ru/subj
	-				ect/
	оздоровительн				
	ая				
	деятельность				
	ого по разделу	6			
	вдел 2. Спортив		гельная деятел	ьность	
2.1	Гимнастика	8			https://resh.edu.ru/subj
	(модуль				ect/
	«Гимнастика»				
	)	_			
2.2	Лёгкая	8			
	атлетика				
	(модуль				
	«Легкая				
2.2	атлетика»)	6			
2.3	Зимние виды	6			
	спорта				
	(модуль «Зимние виды				
	«зимние виды спорта»)				
2.4	Спортивные	1			
2.7	игры.	2			
	m hm.				

	Баскетбол				
	(модуль				
	«Спортивные				
	игры»)				
2.5	Спортивные	1			
	игры.	0			
	Волейбол				
	(модуль				
	«Спортивные				
	игры»)				
2.6	Спортивные	1			
	игры. Футбол	0			
	(модуль				
	«Спортивные				
	игры»)				
	Подготовка к	_			
2.7		3			https://resh.edu.ru/subj
1	выполнению	4			4 /
	выполнению нормативных	4			ect/
	нормативных	4			ect/
	нормативных требований	4			ect/
	нормативных требований комплекса	4			ect/
	нормативных требований комплекса ГТО (модуль	4			ect/
	нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	4			ect/
	нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») Модуль	4			ect/
	нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») Модуль «Самбо»				ect/
	нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») Модуль	8			ect/
Ито	нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») Модуль «Самбо» ого по разделу	8 8			ect/
Ит	нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») Модуль «Самбо» ого по разделу	8	0	0	ect/
Ит-	нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») Модуль «Самбо» ого по разделу ПЦЕЕ ОЛИЧЕСТВО	8 8	0	0	ect/
Ито ОБ КС ЧА	нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») Модуль «Самбо» ого по разделу	8 8	0	0	ect/

# 6 КЛАСС

		Количество	часов	Электронные		
№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Всего	Контрольн ыеработы	Практическ иеработы	(цифровые) образовательн ыересурсы	
	здел 1. Знания о		культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3				
	ого по разделу	3				
Pas	вдел 2. Способы	самостоятел	ьной деятельн	ости		
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	5			https://resh.edu.ru/subj ect/	
Ит	ого по разделу	5				
ΦI	изическое с		СТВОВАНИЕ			
Pas	здел 1. Физкуль	гурно-оздорс	вительная дея	тельность		
1.1	Физкультурно - оздоровительн ая	3				
	деятельность					
	ого по разделу вдел 2. Спортив	3 но-оздоровит	гельная деятел	ьность		
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика» )	1 4			https://resh.edu.ru/subj ect/	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	1 0				
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)					
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	1 2			https://resh.edu.ru/subj ect/	

	~			T	
	«Спортивные				
	игры»)				
2.5	Спортивные	1			
	игры.	0			
	Волейбол				
	(модуль				
	«Спортивные				
	игры»)				
2.6	Спортивные	8			
	игры. Футбол				
	(модуль				
	«Спортивные				
	игры»)				
2.7	Подготовка к	3			
2.7	выполнению	4			
	нормативных				
	требований				
	комплекса				
	ГТО (модуль				
	«Спорт»)				
Ит	ого по разделу	9			
		1			
ОБ	ЩЕЕ	102	0	0	
КОЛИЧЕСТВО					
ЧАСОВ ПО					
ПР	ОГРАММЕ				

# 7 класс

<b>№</b>	N <u>o</u> π/		чество			
п	Наименование разделов и тем программы	часон Все г о	Контрол ьн ые работы	Практиче ск ие работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
Pas	вдел 1. Знания о					
	зической культуре					
1.1	Знания о	2			https://resh.edu.ru/subject/9/	
	физической					
	культуре					
	ого по разделу	2				
	вдел 2. Способы					
	остоятельной					
дея	<b>тельности</b> Способы				https://wash.adv.mv/svhiaet/lasson/7429	
2.1	спосооы	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/ 263294/	
2.1	деятельности	4			75ttt ( 2002) 17	
Ито	ого по разделу	4				
	<b>ЗИЧЕСКОЕ</b>					
СО	ВЕРШЕНСТВОВА ІЕ					
Pas	вдел 1.					
Фи	зкультурно-					
03Д	оровительная					
дея	тельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446 /start/ 314149/https://yandex.ru/video/preview/111	
					<u>04441150895555097</u>	
Ито	ого по разделу	2				
Pas	вдел 2. Спортивно-					
03Д	оровительная					
дея	тельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://yandex.ru/video/preview/29164 40552 471518470 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			
Ито	Итого по разделу				
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 пров	ведения	Материально — техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия		
1	2	3	4	5	6	7		
комп	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.Cno	собы физкультурной деятельности. 2.1Орга Самостоятельные занятия по развитию комость и польсторко к слово морм РФСК	<b>низац</b> 1	ия и пров	едение сам	иостоятельных занятий ЭЦОР	Предметные: классифицировать		
	качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».					физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных		

3 <b>.</b> Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортивно	)-03ЛОГ	оргительная лея	гельность «Самбо»-1ч	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. <b>Фи</b>		7-03ДОР   1	овитслвпал ден		Личностные: характеризуют
3	Зарождение и развитие борьбы самбо. Самбо как элемент национальной культуры	1		ЭЦОР,	<b>Личностные:</b> характеризуют зарождение и развитие борьбы самбо.
	и обеспечения безопасной				Познавательные: интересно и
	жизнедеятельности человека.				доступно излагать знания об истории
					зарождения самбо.
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортивно	)-оздор	овительная дея	гельность. 3.2.2 Легкая атл	•
4	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий	1		Легкоатлетическая	Познавательные: знать понятие о
	старт и старты из различных и.п. Тест 1.			дорожка с разметкой	команде «Старт, финиш», правила
				30 м., свисток.	соревнований в беге, описывать разные
5	ВФСК «ГТО» Бег с изменением длины и	1		эстафетные палочки,	виды ходьбы и бега.
	частоты шагов. Бег 60 метров. Тест 2			секундомер. ЭЦОР,	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.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортивно	<b>)-оздо</b> р	овительная дея	гельность. «Самбо»-1ч	

6	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты	1	Спортивный зал, борцовский ковер ЭЦОР,	Позновательные познакомится с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	ю-оздоро	ьная деятельность. 3.2.2 Легкая ат.	летика-2 ч.
8	ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60метров ВФСК «ГТО» Бег с разных и.п. Бег60м. П/И «Ловишки парами»	1	Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростносиловых способностей
3 Фи	прическое совершенствование. 3.2 Спортива	IO-03Л0D0		силовых способностен
9	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Круговая тренировка	1	Спортивный зал, борцовский ковер	<b>Регулятивные</b> : демонстрировать вариативное выполнение упражнений в группировке.
	зическое совершенствование. 3.2 Спортиві	<u>10-оздоро</u>		
10	ВФСК «ГТО» К/У –бег 60м. Круговая тренировка.  ТБ при беге на длинные дистанции.	1	Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила
	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).		эстафетные палочки, секундомер.	безопасность.
	зическое совершенствование. 3.2 Спортиві	10-оздоро		I
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.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортиві	ю-оздоро	ьная деятельность. 3.2.2 Легкая ат	летика-2 ч.
13	ВФСК «ГТО» К/у- бег 1 500 м. Игра по выбору.	1	Легкоатлетическая дорожка с разметкой	<b>Регулятивные</b> : демонстрировать вариативное выполнение беговых
14	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игры по выбору	1	30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	упражнений и применять их для развития координационных, скоростносиловых способностей.

2.4				Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.
<b>3.Ф</b> й	зическое совершенствование. 3.2 Спортивы Разминка самбиста. Разминка в движении	но-оздор □ 1		Поруго поточно по
15	по ковру. Варианты ходьбы, бега,	1	Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: разучить упражнения и научиться правильно их
3 Фи	прыжков.  зическое совершенствование. 3.2 Спортивы	10-0270r	н нед подтоли нести 3 2 2 Поруга ег	Выполнять.
<u>3.Ψr</u> 16	ВФСК «ГТО» Бег 2000м.	10-03ДОР 1	Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать
17	ВФСК «ГТО» К/у- Бег 2000м.  ВФСК «ГТО» К/у- Бег 2000м.	1 1		технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.  Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений
		10-03дор   1		П
18	Приемы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.	1	Спортивный зал, борцовский ковер	<b>П:</b> уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать самостоятельно и устранять характерные ошибки.
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	10-03дор	льная деятельность. Кроссовая под	готовка-5ч.
19	ТБ. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. <b>Тест 4</b>	1	Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых
20	Смешанное передвижение. Тест 5	1		упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в беге, выявлять и устранять характерные ошибки.
	зическое совершенствование. 3.2 Спортивн	10-оздор		
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.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздор	вительная деятел	тьность. Кроссовая под	готовка
22 23	Бег «фартлек». Бег с ускорением, бег на перегонки; гандикапом.	1 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.
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздор	вительная деятел	ьность. «Самбо»-1ч	,
24	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп»	1		Спортивный зал, борцовский ковер	<b>Регулятивные:</b> демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
25	зическое совершенствование. 3.2 Спортив К/У- кросс 2000м. Игры по выбору	1	вительная деяте.	Секундомер.	Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздор	вительная деятел	ьность. «Самбо»-1ч	
26	«Зацеп». Имитация зацепа без партнера.	1		Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: уметь демонстрировать упражнения.
1.Ψu 27	зическая культура как область знаний. 1. Человек-части тела, мышцы, кости и	1.11CTOP1	и современное р	азвитие физической ку. ЭЦОР	Познавательные: знать комплексы
21	суставы	1		ЭЦОІ	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 ЧЕ	ГВЕРТЬ				•	
юка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведения		Материально — техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
№ урока						
1	2	3	4	5	6	7
	зическая культура как область знаний. 1.2.	; Совре	менное пре	дставлени		
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»

				<b>Р:</b> определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат
3.Фи	прическое совершенствование. 3.2 Спортивн	∟ 10-03Д0 <b>г</b>	гельная деятельность. 3.	2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.
29	ТБ на уроках гимнастики. Повторение ранее изученных СУ.	1	ЭЦОР, У методич материа.	Р: демонстрировать вариативное           еский         выполнение строевых упражнений и
3.Фи	  зическое совершенствование. 3.2 Спортивн	<u> </u> 10-03лог		
30	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие самбо в России.	1	Спортив	ный зал, кий ковер
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортивн	ю-оздор	гельная 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, У методич материа	<ul><li>ичебник,</li><li>познавательные: знать технику</li><li>выполнения упражнений.</li></ul>
32	Два кувырка вперед слитно. Круговая тренировка	1		ические 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.
	зическое совершенствование. 3.2 Спортивн	[0-03Д0]	ьная 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	<b>Коммуникативные</b> : осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.
Спор	отивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1	Гимна	с основами акробатики-12ч.	
34	Акробатические соединения из 4-5 элементов К/у- акробатическое соединение из 4-5	1	Учебник, методический материал.	<b>П:</b> классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их
	элементов.		Гимнастические маты.	последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
3.Фи	лическое совершенствование. 3.2 Спортивн	[0-03Д0]	ьная деятельность. «Самбо»-1ч	1
36	Перекаты, самостраховка, страховка,	1	Спортивный зал,	
	падения.		борцовский ковер	
Спор	отивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1	Гимна	с основами акробатики-12ч.	
37	ВФСК М: вис согнувшись и прогнувшись; К/У-подтягивание в висе.Д: Смешанные висы;К/У- подтягивание из виса лёжа	1	Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	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	Гимнастическая перекладина Гимнастическое Бревно.	
3.Фи	 зическое совершенствование. 3.2 Спортивн	  0-03Д0	ьная деятельность. «Самбо»-1ч	

39	Махи ногой назад с наклоном, тоже с кувырком вперед через плечо.	1	Спортивный борцовский			
Спој	отивно-оздоровительная деятельность. 3.2.	Гимна	ика с основами акробатики-12	24.		
41	М-размахивание в упоре, махом вперед сед ноги- врозь ,махом назад соскок. Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жерд К/У-М-размахивание в упоре, махом вперед сед ноги- врозь ,махом назад соскок. Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь	1	Учебник, методически материал. Гимнастичес брусья.	Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; познавательные: описывать технику		
	3.Физическое совершенствование. 3.2 Спо	ртивно	вдоровительная деятельность.	. «Самбо»-1ч		
42	Махи ногой назад с наклоном, тоже с кувырком вперед через плечо. Круговая тренировка.	1	Спортивный борцовский			
Спој	Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.					
43	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).  К/У- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину,	1	Учебник, методически материал.	<b>Л:</b> Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-		
	высота 100 -110 см		Гимнастичес	ский козёл. силовых качеств и координации.  К: формулировать свои затруднения,		

<b>3.Фи</b> 45	зическое совершенствование. 3.2 Спортивн	<b>ю-оздо</b>	овительная деятелі		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
	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
	тивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1	Гимна	стика с основами аг	кробатики-12ч.	
46	Гимнастическая полоса препятствий	1		Лестницы гимнастические, бревно, гимнастические маты.	<b>П:</b> 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; <b>Регулятивные:</b> владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»
	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	HO-ОЗДО] <sup>⊤</sup> 1	оовительная деято		
48	Бросок «Задняя подножка»	1		Спортивный зал, борцовский ковер	
2 1107	<u> </u> Верть			оорцовский ковер	
	<b>.</b>	WNHO-O	попоритепция п	адтепьилеть.1и •	
<b>3.Фи</b> 49	зическое совершенствование. 3.1Физкульт Комплексы упражнений для	т <b>урно-о</b> з	здоровительная д 	еятельность-1ч.; ЭЦОР	Познавательные: знать комплексы
	формирования мышечного корсета.				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.
	ртивно-оздоровительная деятельность. 3.2.	2 Спорт	ивные игры. Басі		1
50	ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока. Перемещения	1		Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	<b>Позновательные:</b> описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно

3 Фи	изическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-озд	ительная деятельность. «Самбо»-1ч.	
51	Технические действия в стойке: Бросок	1	Спортивный зал,	Познавательные: описывать технику
	«Задняя подножка»		борцовский ковер	технических действий в стойке.
Спо	ртивно-оздоровительная деятельность. 3.2.	2 Спор	ые игры. Баскетбол-10ч.	
52 53	Ведение мяча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам	1	Баскетбольная площадка, мячи.	<b>Р:</b> выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой
53	К/у –ведение мяча по прямой Игра по упрощенным правилам	1	Методический материал	деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять
				активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
3 Фи	изическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-озд	ительная деятельность. «Самбо»-1ч.	
54	<i>Технические действия в стойке:</i> Бросок	1	Спортивный зал,	Личностные: обеспечить успешное
	«Задняя подножка»		борцовский ковер	освоение знаний, умений и навыков в технических действиях.
Спо	ртивно-оздоровительная деятельность. 3.2	2 Спор	ые игры. Баскетбол-10ч.	
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. П/и" Мяч капитану"	1	Баскетбольная площадка,мячи.	<b>К</b> : организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в
56	К/у-передача мяча в парах.Мини-баскетбол	1	Методический материал	условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности
3 Фи	изическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-озд	ительная 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 скоростносиловых качеств и координации
	ртивно-оздоровительная деятельность. 3.2.	2 Спор	ые игры. Баскетбол-10ч.	
58	Броски по кольцу в движении. Броски после ловли. Игра по упрощенным правилам	1	Баскетбольная площадка, мячи. Методический	<b>К</b> :. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила

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

Спо	ртивно-оздоровительная деятельность. 3.2.	2 Спор	гивные игры. Воло	ейбол 10ч.	
70	Приём мяча:снизу двумя руками на месте	1		Волейбольная	Регулятивные: выявлять технические
71	Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки.	1		площадка, мячи.	приёмы игры в условиях учебной и
	Пионербол.			Методический	игровой деятельности и устранять
				материал	типичные ошибки, осуществлять
				_	судейство по простейшим правилам.
3 Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздо	ровительная деяте	ельность. «Самбо»-1ч.	
72	Задняя подножка, выполняемая	1		Спортивный зал,	Личностные: владеть знаниями об
	партнеру, стоящему на одном колене.			борцовский ковер	индивидуальных особенностях
					физического развития и физической
					подготовленности,
Спој	ртивно-оздоровительная деятельность. 3.2.	2 Спор	гивные игры. Воло	ейбол 10ч.	
73	К/У-Верхняя прямая подача с 3-6 м от	1		Волейбольная	Коммуникативные: Проявлять
	сетки. Пионербол.			площадка, мячи.	активность и творчество в игровых
				Методический	ситуациях, при решении возникающих
				материал	игровых задач.
74	Прямой нападающий удар после	1			Регулятивные: выявлять технические
	подбрасывания мяча партнером. Круговая				приёмы игры в условиях учебной и
	тренировка				игровой деятельности и устранять
					типичные ошибки, осуществлять
					судейство по простейшим правилам.
3 Фи	изическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздо	ровительная деяте	ельность. «Самбо»-1ч.	
75	Задняя подножка, выполняемая	1		Спортивный зал,	
	партнеру, стоящему на одном колене.			борцовский ковер	
	Круговая тренировка				
_	ртивно-оздоровительная деятельность. 3.2.	<b>2</b> Спор	гивные игры. Воло		
76	Прямой нападающий удар после	1		Волейбольная	Коммуникативные: организовывать и
	подбрасывания мяча партнером. Круговая			площадка, мячи.	проводить совместно со сверстниками
	тренировка			Методический	игры. Взаимодействовать со
77	Игра по упрощенным правилам.	1		материал	сверстниками в процессе совместной
					игровой деятельности. Соблюдать
					правила безопасности.
					Личностные: формировать установки

						на безопасный, здоровый образ жизни.
3 Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздо	ровительн	ая деятелы	ность. «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 чет	гверть					
	зическая культура как область знаний. 1. 2			іьтурной де	еятельности. 2.2	
Оце	нка эффективности занятий физической ку	льтурої	<b>і -1</b> ч;			
79	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1			ЭЦОР.	<b>Р:</b> демонстрировать основные показатели физического развития ( рост, вес, ОГК, пульс).
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздор	овительна	ая деятельн	ость. 3.2.2 Легкая атл	етика-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 Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздо	ровительн	ая деятелы	ность. «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.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздор	овительна	ая деятельн	ость. 3.2.2 Легкая атл	етика-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	
	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздо	ровительн	ая деятелы	ность. «Самбо»-1ч.	
85	Техническая подготовка: Передняя подножка	1		l I	Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические

				приемы.
3. Физическое совершенствование. 3.2 Спортиві	10-оздор	овительная деят	ельность. 3.2.2 Легкая атд	тетика-2 ч.
86 Техника метания мяча (держание снаряда, замах). П/игра: "Снайпер"	1		Фишки, мячи для метания, рулетка	
87 <b>ВФСК ГТО</b> К/урок –метание м/м на дальность	1			
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздо	овительная деят	ельность. «Самбо»-1ч.	
88 Техническая подготовка: Передняя подножка	1		Спортивный зал, борцовский ковер	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>3.3П</b> рик	ладно-ориентиро	ванная физкультурная д	еятельность-2ч.
89 Упражнения на преодоление собственного веса.	1			<b>Л:</b> Применять в практической деятельности приобретённые умения и
90 Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.  3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортив	1		Carbon 1	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.

91	Техническая подготовка: Передняя подножка, выполняемая партнеру,	1		Спортивный зал, борцовский ковер	<b>П:</b> описывать технику выполнения технических приемов.
	стоящему на одном колене.				
	чональный компонент(спортивные игры с	элемен	тами гандбола)-4		
92	ТБ на занятиях по гандболу. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	1		Гандбольная площадка, мячи фишки,	<b>П:</b> описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно;
93	Ловли и передачи мяча различными способами.	1		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;
	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздој	оовительная деят		12
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 Per	чональный компонент (спортивные игры	с элемеі	тами гандбола)-4	ч.	·
95	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.	1		Гандбольная площадка, мячи	<b>К</b> : организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в
96	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1		фишки, методический материал	условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на беозпасный, здоровый образ жизни.
3 Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздој	оовительная деят	ельность. «Самбо»-1ч.	

97	Техническая подготовка: Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	Ф	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
98	отивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 ТБ по футболу.Стойка игрока.	7 Спорт 1	ивные игры. Фут 	Футбольное поле,	П:Раскрывать понятие техники
	Перемещения	1		мячи, фишки.	двигательного действия и использовать
99	Ведение мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам	1		Методический материал	основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы
					решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
3 Фи	зическое совершенствование. 3.2 Спортив	но-оздој	ровительная деят	гельность. «Самбо»-1ч.	
100	Игры задания «Поймай лягушку», «Вытолкни из круга», «Третий лишний с сопротивлением»	1		Спортивный зал, борцовский ковер	<b>Л:</b> . Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Спор	отивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2	Спорт	ивные игры. Фут	бол-4ч.	
101	Личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра.	1		Футбольное поле, мячи, фишки.	<b>К:</b> формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно
102	Игра по упрощенным правилам.	1		Методический материал. Памятка на лето.	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

## Календарно-тематическое планирование для учащихся 6 - х классов (102 часа) 1 четверть

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведе	ния	Материально — техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия	
1	2	3	4	5	6	7	
физн РФ (	готовка к выполнению видов испыта культурно-спортивным комплексом « от 23.06.2015 N 609): изическая культура как область знан	<b>«Готов</b>	к труду	и оборо	не» (ГТО)» ( абзац вве	ден <b>Приказом Минобрнауки</b>	
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.	
	особы физкультурной деятельности.	2.1 <b>O</b> pi	ганизаци	я и про	<b>п</b> ведение самостоятельн	<b>ных занятий физической</b>	
2	<b>отурой-1ч.;</b> Организация своего активного отдыха.	1			ЭЦОР	<b>Предметные:</b> классифицировать физические	

		r				
					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.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Сп	ортивно-	-оздоровительн	ая деятельность. «Сам	мбо»-1ч	
3	Техника безопасности и	1		ЭЦОР,	Личностные: характеризуют	
	профилактика травматизма на				зарождение и развитие борьбы	
	занятиях по изучению элементов				самбо.	
	самбо				Познавательные: интересно	
	T.				и доступно излагать знания об	
	Правила поведения в спортивном				истории зарождения самбо.	
2.4	зале.			2.2.2	П	
	зическое совершенствование. 3.2 Сп	ортивно- 	-оздоровительн			
4	ВФСК «ГТО»ТБ на занятиях	1		Легкоатлетическая	Познавательные: знать	
	Л/А.Низкие старты от 10 до			дорожка с разметкой	понятие о команде «Старт,	
	20м.Финиширование. Тест 1.			30 м., свисток.		

5	ВФСК «ГТО»Высокий старт от 15	1			эстафетные палочки,	финиш», правила
	до 30м. Бег 60 м. Тест 2				секундомер. ЭЦОР,	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.
	зическое совершенствование. 3.2 Сп	ортивн	ю-оздорог	вительн		
6	Успехи российских самбистов на	1			Спортивный зал,	Познавательные:
	международной арене.				борцовский ковер	познакомится с техникой
	Самбо во ВФСК «ГТО».				ЭЦОР,	безопасности, правилами
						поведения в спортивном зале.
						Спортивное поведение в
2.7						самбо.
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Сп	ортивн	ю-оздорон	вительн		
7	ВФСК «ГТО» Бег 60 м. Круговая	1			Легкоатлетическая	Регулятивные:
	тренировка. Тест 4				дорожка с разметкой	демонстрировать вариативное
8	ВФСК «ГТО» К/У- бег 60 м. Игры	1			30 м., свисток.	выполнение беговых
	по выбору.				эстафетные палочки,	упражнений и применять их
					секундомер.	для развития
						координационных, скоростно-
						силовых способностей

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

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

страховка, падения.    Страховка, падения.   Борцовский ковер   Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения управила безопасность   Торкинами в процессе освоения в правила безопасность   Торкинами в процессе освоения беговых упражиений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать от по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать от по ЧСС. Коммуникативные осверстников. В Заимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражиений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч		T			
Выявлять и устрацять дарактерные опибки.					
Перекаты, самостраховка, страховка, падения.   1					
Перекаты, самостраховка, страховка, страховка, страховка, надепия.   Спортивно-оздоровительная деятельность. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдая правила безопасность					
Перекаты, самостраховка, страховка, падения.   Перекаты, самостраховка, падения.   Перекаты, самостраховка, падения.   Перекаты, самостраховка, падения.   Перекаты, самостраховка, падения.   Перекаты, самостраховка правила безопасность   Перекаты, соблюдая правила безопасности, сособностей. Выбирать правила				характерные ошибки.	
страховка, падения.	3.Фи	изическое совершенствование. 3.2 Ст	ортивн	-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч	
Вет с ускорением, на перегонки; тандикапом.   Тотоки, фишки. Секундомер.   Тотоки, фишки. Тотоки	21	Перекаты, самостраховка,	1		
Ванимодействование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка   Стойки, фишки. Секундомер.   Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений соблюдая правила безопасность   Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Апализировать со сверстников. Взаимодействовать со сверстников. Взаимодействовать со сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.   Вабрать индивидуальный темп бета, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Апализировать со сверстников. Взаимодействовать со сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.   Вапизировать вариативное выполнение упражнений соблюдая правила безопасности.   Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений совыполнение упражнений.   Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.		страховка, падения.		борцовский ковер взаимодействовать со	
З.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подкотовка   22   Бег с ускорением, на перегонки;				сверстниками в процессе	
Правила безопасность   Правила безопасности   Правила безопасност				освоения	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка				упражнений, соблюдая	
Стойки, фишки. Секундомер.   Стойки, фишки. Секундомер.   Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать вего по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бетовых упражнений соблюдая правила безопасности.   Опортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч    З.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч   Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.    Стойки, фишки. Стойки, фишки. Секундомер.   Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.    В фегом применять вариативное выполнение упражнений выполнение упражнений.    В фегом применять вариативное выполнение упражнений выполнение упражнений.    Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.    Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.				правила безопасность	
Гандикапом.  23 ВФСК «ГТО» К/У- Бет 1000м П/И: «Невод», «Вызов номеров»  1	3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Сг	ортивн	-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	
ВФСК «ГТО» К/У- Бет 1000м П/И: «Невод», «Вызов номеров»   1	22	Бег с ускорением, на перегонки;	1	Стойки, фишки. Регулятивные:	
23 ВФСК «ГТО» К/У- Бет 1000м П/И: «Невод», «Вызов номеров»  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 сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).		гандикапом.		Секундомер. демонстрировать вариативное	
развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстников взаимодействовать со сверстникам в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки (кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  В Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.	23	ВФСК «ГТО» К/У- Бег 1000м	1		
способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстников. Взаимодействовать со сверстников и процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  2 Кробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).		П/И: «Невод», «Вызов номеров»		беге и применять их для	
способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстников. Взаимодействовать со сверстников и процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  2 Кробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).				развития координационных	
индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.  Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  Виндивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  З.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  Спортивный зал, борцовский ковер демонстрировать вариативное выполнение упражнений.				способностей. Выбирать	
Коммуникативные:   Анализировать ответы   Сверстников.   Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.   З.Физическое совершенствование. З.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч     Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).   Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.					
Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  В Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.				контролировать его по ЧСС.	
Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  В Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.				Коммуникативные:	
Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3. Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  В Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.					
Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3. Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  В Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.				сверстников.	
освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  25 Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.				Взаимодействовать со	
соблюдая правила безопасности.  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  25 Спортивный зал, борцовский ковер демонстрировать вариативное выполнение упражнений.				сверстниками в процессе	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  Спортивный зал, борцовский ковер демонстрировать вариативное выполнение упражнений.				освоения беговых упражнений	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  24 Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).  3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч  Спортивный зал, борцовский ковер демонстрировать вариативное выполнение упражнений.				соблюдая правила	
24       Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).       1       Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.       Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.				безопасности.	
24       Акробатические прыжки ( кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат).       1       Спортивный зал, борцовский ковер выполнение упражнений.       Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	3.Фі	зическое совершенствование. 3.2 Сп	ортивн	-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч	
вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондат). борцовский ковер демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	24		1		
колесо, фляг, рондат).		1 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			
	3.Фи	·	ортивн		

25 <b>ВФСК «ГТО»</b> Кросс 2000метров	1	Секундомер.	Личностные: развивать
25 BYCK WI TOW REPORT 2000MCIPOB		секундомер.	<u> </u>
			навыки сотрудничества со
			сверстниками и взрослыми,
			умение не создавать
			конфликты и находить
			выходы из спорных ситуаций
1.Физическая культура как область знан	ий. 1.3Физическая кулі		
26 Основные средства формирования и	1	ЭЦОР	Познавательные: знать
профилактики нарушений осанки и			комплексы упражнений для
коррекции телосложения.			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 Ст	Юртивно-озлоровителы	цая леятельность. «Са	
27 Технические действия в стойке:	1	Спортивный зал,	Регулятивные: уметь
Бросок «Задняя подножка»	-	борцовский ковер	
2 Pool (Continue Inchiro)		o op Aosemin Rosep	демонстрировать упражнения.
2 ЧЕТВЕРТЬ		L	

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведе	ния	Материально — техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
1	2	3	4	5	6	7
	и <mark>зическая культура как область знан</mark> тия) ВФСК «ГТО»-1ч	ий. 1.2.	.; Соврем	енное п	редставление о физичес	ской культуре(основные
28	игр и олимпийского движения.	ОДТИВН	о-оздоро	витель	Учебник, ЭЦОР  ная леятельность. 3.2.1	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
J.WI	вическое совершенствование. <b>3.</b> 2 Сп	оћтивн	ю-оздоро	витель	ная деятельность, 3.2.	т т имнастика с основами

акро	обатики-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, скоростносиловых способностей.  К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений соблюдая правила безопасность.  П: знать понятие о команде «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»
	изическое совершенствование. 3.2 Сп	ортиві	о-оздоровитель		амбо»-1ч
30	Технические действия в стойке: Бросок «Задняя подножка»	1		Спортивный зал, борцовский ковер	
	изическое совершенствование. 3.2 Сп обатики-12ч.	ортивн	ю-оздоровитель	ная деятельность. 3.2.	.1 Гимнастика с основами
31	Акробатические упражнения: мост, перекат, кувырок вперед, назад Акробатические соединения из 4-5 элементов. Круговая тренировка.	1		ЭЦОР, Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	Познавательные: знать технику выполнения упражнений.  Регулятивные: применять
					упражнений для формирования акробатической связки.  Личностные: обеспечить

	зическое совершенствование. 3.2 Сп	<b>ортивн</b>	о-оздоров	ительн			
33	Технические действия в стойке: Бросок с захватом ноги, ног.	I			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.	
Спој	отивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.1	Гимнасти	ика с ос	новами акробатики-1	12ч.	
34 35	К/у- акробатическое соединение из 4-5 элементов. Подъем переворотом махом одной,	1			Учебник, методический материал.	<b>П:</b> классифицировать физические упражнения по их функциональной	
	толчком другой(М) Ходьба с поворотами в разные стороны(Д).	1			Гимнастические маты.	направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2 Сп	ортивн	ю-оздорові	ительна	ая деятельность. «Саг	мбо»-1ч	
36	Технические действия в стойке: Бросок с захватом ноги, ног	1			Спортивный зал, борцовский ковер		
Спој	ртивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.1	Гимнасти	ика с ос	новами акробатики-1	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	пути ее достижения, предвосхищать результат.  П: уметь описывать технику
				Бревно.	выполнения упражнений в
					висе, осваивать
					самостоятельно, выявлять и
					устранять характерные ошибки
2 Фи	yawaayaa aananwayaanaayya 3.2 Cu	(ODTUDUO :		иод нодтону мосту "Сох	
39	зическое совершенствование. 3.2 Сп Технические действия в стойке	ортивно-о	оздоровительн	спортивный зал,	П: уметь описывать технику
	Задняя подножка с захватом ноги	1		борцовский ковер	выполнения упражнений в
	задим подпожка с захватом поги			оорцовский ковер	висе, осваивать
					самостоятельно, выявлять и
					устранять характерные
					ошибки
Спој	отивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.1 Г	имнастика с о	сновами акробатики-1	12ч.
40	Сед ноги врозь, из седа на бедре	1		Учебник,	Регулятивные:
	соскок поворотом.(М) Наскок			методический	предупреждать появление
	прыжком в упор на нижнюю			материал.	ошибок и соблюдать правила
4.1	жердь, соскок с поворотом (Д)	4		Гимнастические	безопасности;
41	К/У- комбинация на брусьях П/П и			маты.	Познавательные: описывать
	Р/В из 3-4 элементов			Гимнастические	технику на гимнастических
				брусья.	снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая
					правила безопасности.
					Коммуникативные:
					осуществлять страховку и
					самостраховку при
					выполнение акробатических
					упражнений.
					Личностные: развитие
					самостоятельности и личной

	3.Физическое совершенствование.	3.2 Спо	ртивно-о	здорови	тельная деятельност	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	
42	Технические действия в стойке	1			Спортивный зал,		
	Задняя подножка с захватом ноги				борцовский ковер		
Спо	ртивно-оздоровительная деятельнос	<b>гь. 3.2.</b> 1	Гимнас	тика с о	сновами акробатики-	-12ч.	
43	Прыжок ноги врозь (козёл в	1			Учебник,	Л:Применять в практической	
	ширину, высота 100 -110 см).				методический	деятельности приобретённые	
44	К/У- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1			материал. Гимнастический козёл.	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	
	изическое совершенствование. 3.2 Сп мбо»-1ч				
15	Технические действия в стойке	1	Спортивный зал,	Р: Уметь организовывать и	
	Бросок через бедро с захватом руки		борцовский ковер	проводить игровые занятия на	
				основе изучаемого материала	
				П: знать и понимать	
				значимость прикладного	
				значения упражнений в жизни	
				человека	
	ртивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.1		•	
<del>1</del> 6	Полоса препятствий.	1	Лестницы	П: знать и понимать	
			гимнастические,	значимость прикладного	
			бревно,	значения упражнений в жизни	
			гимнастические	человека.	
			маты.		
17	Характеристика основных	1	ЭЦОР	Познавательные:	
	физических качеств.			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	

48	изическое совершенствование. 3.2 Сп Технические действия в стойке Бросок через бедро с захватом руки.	<b>ортивн</b> 1	ю-оздоро	вителы	ная деятельность. «С Спортивный зал, борцовский ковер	подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»  амбо»-1ч
	зическое совершенствование. З.1Фи	зкульт	урно-оздо	ровите	льная 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

<b>Спо</b> ј 50	ртивно-оздоровительная деятельнос ТБ. Стойки игрока. Сочетание элементов перемещения.	гь. 3.2.2	Спортивные и	гры. Баскетбол-10ч. Баскетбольная площадка, мячи.	умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.  Познавательные: описывать технику игровых действий и	
	-			Методический материал	приёмов, осваивать их самостоятельно	
	изическое совершенствование. 3.2 С	портивн	о-оздоровителі		амбо»-1ч.	
51	<b>Технические действия в стойке</b> Бросок через бедро с захватом руки	1		Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: описывать технику технических действий в стойке.	
Спо	ртивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.2	Спортивные и			
52	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1		Баскетбольная площадка, мячи.	<b>Р:</b> выявлять технические приёмы игры в условиях	
53	К/у –ведение мяча по прямой.	1		Методический материал	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.	
	изическое совершенствование. 3.2 С	портивн	о-оздоровител			
54	<b>Технические действия в стойке</b> Бросок через бедро с захватом руки	1		Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в технических действиях.	

Спо	ртивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.	портивные игры. Баскетбол-10ч	
55	Ловля и передача мяча двумя	1	Баскетбольная	К: организовывать и
	руками от груди в движении. П/И"		площадка, мячи.	проводить совместно со
	Мяч капитану.		Методический	сверстниками игры в условиях
66	К/у -передача мяча в парах. Игра	1	материал	активного отдыха.
	по упрощенным правилам.			Взаимодействовать со
				сверстниками в процессе
				совместной игровой
				деятельности. Соблюдать
				правила безопасности
Фі	изическое совершенствование. 3.2 С	портив	оздоровительная деятельность.	Самбо»-1ч.
7	Технические действия в стойке	1	Спортивный зал,	Л:Применять в практической
	Бросок через спину с захватом руки		борцовский ковер	деятельности приобретённые
				умения и навыки для развития
				скоростно-силовых качеств и
				координации
Спо	ртивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.	портивные игры. Баскетбол-10ч	
8	Броски по кольцу в движении.	1	Баскетбольная	К:. Взаимодействовать со
	Броски после ловли. Игра по		площадка, мячи.	сверстниками в процессе
	упрощенным правилам		Методический	совместной игровой
9	К/у -броски по кольцу. Игра по	1	материал	деятельности. Соблюдать
	упрощенным правилам			правила безопасности.
				Л: формировать установки на
				безопасный, здоровый образ
				жизни.
3 Фі	изическое совершенствование. 3.2 С	портив		Самбо»-1ч.
60	Технические действия в стойке	1	Спортивный зал,	
	Бросок через спину с захватом руки		борцовский ковер	
Спо	ртивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.	портивные игры <mark>. Баскетб</mark> ол-10ч	
51	Вырывание и выбивание мяча. Игра	1	Баскетбольная	Регулятивные: Проявлять
	по упрощенным правилам		площадка, мячи.	активность и творчество в
52	Взаимодействие двух игроков. Игра	1	Методический	игровых ситуациях, при
	«Отдай мяч и выйди»	I	материал	решении возникающих

			игровых задач	
3 Фі	изическое совершенствование. 3.2 С	портив	-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.	
63	Технические действия в стойке	1	Спортивный зал, Познавательн	ые: знать
	Бросок через спину с захватом руки		борцовский ковер технические до	ействия и уметь
			их использова	ъ.
Спо	ртивно-оздоровительная деятельнос	ть. 3.2.	Спортивные игры. Баскетбол-10ч. Волейбол 10ч.	
64	Игровые задания 2:1, 3:2.Игра по	1		в практической
	упрощенным правилам			риобретённые
			Методический умения и навы	ки для развития
			материал скоростно-сил	овых качеств и
			координации	
65	ТБ. Стойка игрока. Перемещения	1	Волейбольная	
			площадка, мячи.	
3 Фі		портив	-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.	
66	Технические действия в стойке	1	Спортивный зал, Познавательн	ые: знать
	Бросок через спину с захватом руки		борцовский ковер технические до	ействия и уметь
			их использова	ъ.
	ртивно-оздоровительная деятельнос	ть. 3.2.		
67	Передача мяча сверху двумя	1	Волейбольная Познавательн	ые: описывать
	руками на месте. Пионербол.		площадка, мячи. технику игров	
68	Передача мяча сверху двумя	1	Методический приёмов, осван	вать их
	руками после перемещения. П/и:		материал самостоятельн	0
	"Охотники и утки".			
3 Фі		портив	-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.	
69	Технические действия в партере	1	Спортивный зал, Предметные:	
	Рычаг руки внутрь, наружу		борцовский ковер системой знан	ий о задней
			подножке.	
Спо	ртивно-оздоровительная деятельнос	ть. 3.2.		
70	К/у- Передача мяча сверху двумя	1	Волейбольная Регулятивные	
	руками.		площадка, мячи. технические п	*
71	Верхняя прямая подача с 3-6 м от	1	Методический условиях учеб	±
	сетки. Пионербол.		материал деятельности и	устранять

	T		T T	1		
					типичные ошибки,	
					осуществлять судейство по	
					простейшим правилам.	
3 Фи	зическое совершенствование. 3.2 С	портив	но-оздоровителн	ьная деятельность. «Са	имбо»-1ч.	
72	Технические действия в партере	1		Спортивный зал,	Личностные: владеть	
	Рычаг руки внутрь, наружу			борцовский ковер	знаниями об индивидуальных	
					особенностях физического	
					развития и физической	
					подготовленности,	
Спој	ртивно-оздоровительная деятельнос	ть. 3.2.2	2 Спортивные и	гры. Волейбол 10ч.		
73	К/у -Верхняя прямая подача с 3-6 м	1		Волейбольная	Коммуникативные:	
	от сетки. Игра по упрощенным			площадка, мячи.	Проявлять активность и	
	правилам.			Методический	творчество в игровых	
				материал	ситуациях, при решении	
					возникающих игровых задач.	
74	Прямой нападающий удар после	1			Регулятивные: выявлять	
	подбрасывания мяча партнером.				технические приёмы игры в	
	Круговая тренировка				условиях учебной и игровой	
					деятельности и устранять	
					типичные ошибки,	
					осуществлять судейство по	
					простейшим правилам.	
3 Фи	зическое совершенствование. 3.2 С	портив	но-оздоровителі	ьная деятельность. «Са	имбо»-1ч.	
75	Технические действия в партере	1		Спортивный зал,		
	Рычаг руки внутрь, наружу			борцовский ковер		
Спој	ртивно-оздоровительная деятельнос	<u>гь. 3.2.2</u>	2 Спортивные и	гры. Волейбол 10ч.		
76	Прямой нападающий удар. Игра по	1		Волейбольная	Коммуникативные:	
	упрощенным правилам.			площадка, мячи.	организовывать и проводить	
77	Игра по упрощенным правилам	1		Методический	совместно со сверстниками	
				материал	игры. Взаимодействовать со	
					сверстниками в процессе	
					совместной игровой	
					деятельности. Соблюдать	

					правила безопасности.	
					Личностные: формировать	
					установки на безопасный,	
					здоровый образ жизни.	
3 Ф	изическое совершенствование. 3.2 С	портив	но-оздоровит	гельная деятельность. «С	Самбо»-1ч.	
78	Технические действия в партере	1		Спортивный зал,	Коммуникативные:	
	Рычаг руки внутрь, наружу			борцовский ковер	Соблюдать правила	
					безопасности.	
					Взаимодействовать со	
					сверстниками в процессе	
					освоения учебного материала	
4 <del>ч</del> е	тверть					
1.Ф	изическая культура как область знаг	ний. 1. 2	2. Способы ф	изкультурной		
	гельности. 2.2 Оценка эффективност					
79	Соблюдение режима дня и личной	1		ЭЦОР.	Р: знать режим дня и правила	
	гигиены.				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.Фи	  зическое совершенствование. 3.2 Сп	<u> </u> Юртивн	  0-03доровитель	⊥ ная деятельность. 3.2.2	Легкая атлетика-2 ч.
80	ВФСК ГТО ТБ при прыжках.	1		Прыжковая яма,	
	Техники прыжками в длину-			эстафетные палочки,	
	отталкивание. Эстафеты			секундомер	
81	Разбег в прыжках в длину с разбега.	1			
	Игры по выбору. Тест 4				
	зическое совершенствование. 3.2 С	портиві	но-оздоровитель		мбо»-1ч.
82	Технические действия в партере	1		Спортивный зал,	П: знать и понимать
	Рычаг стопы (ахиллова сухожилие)			борцовский ковер	значимость передней
					подножки.
					Р: Уметь выполнять
					технические приемы.
	зическое совершенствование. 3.2 Сп	ортивн	ю-оздоровитель		Легкая атлетика-2 ч.
83	ВФСК ГТО К/у прыжки в длину с	1		Прыжковая яма,	
	разбега. Игры по выбору.			методический	
				материал	
84	ТБ при метании. Фазы в метании	1		Фишки, мячи для	
	мяча на дальность. П/И " Метко в			метания, рулетка	
	цель"				
	зическое совершенствование. 3.2 Ст	портиві	но-оздоровитель		
85	Технические действия в партере	1		Спортивный зал,	П: знать и понимать
	Рычаг стопы (ахиллова сухожилие)			борцовский ковер	значимость передней
					подножки.
					Р: Уметь выполнять
2.#					технические приемы.
	зическое совершенствование. 3.2 Сп	ортивн	ю-оздоровитель		Легкая атлетика-2 ч.
86	ВФСК ГТО Метание малого мяча с	1		Фишки, мячи для	
	места на дальность			метания, рулетка	

87	ВФСК ГТО К/урок –метание м/м	1				
	на дальность					
	П/И: "Космонавты"					
_	зическое совершенствование. 3.2 Ст	тортив	но-оздорс	вителы		мбо»-1ч.
88	Технические действия в партере	1			Спортивный зал,	
	Рычаг стопы (ахиллова сухожилие)				борцовский ковер	
3.2 (	Спортивно-оздоровительная деятелы	ность. 3	<b>3.3П</b> рикл	адно-ор	иентированная физку.	льтурная деятельность-2ч.
89	Прыжки через вращающуюся	1				Л:Применять в практической
	скакалку.					деятельности приобретённые
90	Бег с различной скоростью и	1				умения и навыки для развития
	темпом.					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

					таруна баранааууатуу	
					правила безопасности	
2 =					человека.	
	зическое совершенствование. 3.2 С	портив	но-оздорови			
91	Защитные действия от захватов	1		Спортивный зал,	П: описывать технику	
	и ударов ногами и руками			борцовский ковер	выполнения технических	
	Освобождение от захватов				приемов.	
4 Per	гиональный компонент(спортивные	игры с	элементамі	и гандбола)-4ч.		
92	ТБ по гандболу. Стойки и	1		Гандбольная	П: описывать технику	
	перемещения приставными шагами			площадка, мячи	игровых действий и приёмов,	
	боком и спиной вперёд.			фишки,	осваивать их самостоятельно;	
93	Освоение ловли и передачи мяча.	1		методический	Р: выявлять технические	
Ì	Круговая тренировка			материал	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;	
3 Фи	   ическое совершенствование. 3.2 С1	<u> </u> портив	⊥ но-оздорови	 тельная деятельность. «С	Гамбо»-1ч.	
94	Защитные действия от захватов	1		Спортивный зал,	Регулятивные:	
	и ударов ногами и руками			борцовский ковер	Моделировать технику	
	Освобождение от захватов				передней подножки.	
					Коммуникативные:	
					Взаимодействовать со	
					сверстниками в процессе	
					совместных занятий.	
4 Per	гиональный компонент (спортивные	игры (	с элементам	и гандбола)-4ч.		
95	Броски мяча. Семиметровый	1		Гандбольная	К: организовывать и	
	штрафной бросок			площадка, мячи	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 Фі	изическое совершенствование. 3.2 Ст	портивно-о	здоровитель	ная деятельность. «Са	
97	Защитные действия от захватов и ударов ногами и руками 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
Спо	ртивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.2 Сп	ортивные и	ры. 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
99	Ведение мяча по прямой. Игра	1			правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

100	зическое совершенствование. 3.2 Ст Защитные действия от захватов и ударов ногами и руками. Освобождение от захватов.	1	Спортивный зал, борцовский ковер	Л:. Выполнять правила игры,	
	отивно-оздоровительная деятельнос	гь. 3.2.2 Спор			
101	Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	1	Футбольное поле, мячи, фишки.	<b>К:</b> формулировать свои затруднения, оценивать	
102	Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра		Методический материал. Памятка на лето.	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,	

## Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 - х классов (102 часа) 1 четверть

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата прове	дения	Материально — техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия	Воспитательная работа
1	2	3	4	5	6	7	
физк РФ о	отовка к выполнению видов ис сультурно-спортивным комплек от 23.06.2015 N 609): зическая культура как область	сом «Го	отов к труду	у и обор	ооне» (ГТО)» ( абзац в	веден Приказом Минобрнауки	
1		1			ЭЦОР, Учебник,	Личностные: характеризуют	
	Первые спортивные клубы в				методический	Олимпийские игры древности	
	дореволюционной России.				материал	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.Сп	। особы физкультурной деятельно	ости. 2.1	∟ Юрганизац	ця и пр	оведение самостоятел		

кул	ьтурой-1ч.;				
2	Самостоятельные занятия по	1		ЭЦОР	Предметные:
	развитию качеств и подготовке				классифицировать физические
	к сдаче норм ВФСК «ГТО».				упражнения по их
	R ode to hope B I etc wi I em.				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.
	изическое совершенствование. 3.	<b>2</b> Спор	ивно-оздоровител		
3	Техника безопасности и	1		ЭЦОР,	Личностные: характеризуют
	профилактика травматизма на				зарождение и развитие борьбы
	занятиях по изучению				самбо.
	элементов самбо				Познавательные: интересно
	Правила поведения в				и доступно излагать знания об
	правила поведения в спортивном зале.				истории зарождения самбо.
2 Ф	изическое совершенствование. 3.	<u> 1</u> 2 Спор	HDHO OTHOROTEC	и над подтоли несть б	3.2.2. Horseag of Hotture 2 H
υ.Ψ	изическое совершенствование. 5.	∡ Cnop	ивно-оздоровител	ібная деятельность. З	J.4.4 JICI KAN AIJICINKA-4 4.

5	ВФСК «ГТО» ТБ. Старты из различных исходных положений. Тест 1 ВФСК «ГТО» Низкий старт. Бег 60 метров. Эстафеты. Тест 2	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.
3.Фи	зическое совершенствование. 3.	2 Спортивно-оздоровит	ельная деятельность. «С	амбо»-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.
	зическое совершенствование. 3.	2 Спортивно-оздоровит		
7	ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег с ускорением от 30 до 40 метров. Бег 60метров		Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки,	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их

	Γ	T T	1		
	Тест 4		секундомер.	для развития	
8	ВФСК «ГТО»	1		координационных, скоростно-	
	К/У- бег 60 м. Игры по выбору.			силовых способностей	
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2	2 Спортивно-оздор	оовительная деятельность. «С	амбо»-1ч	
9	Самостраховка: перекатом	1	Спортивный зал,	Регулятивные:	
	через партнера, на бок.		борцовский ковер	демонстрировать вариативное	
				выполнение упражнений в	
				группировке.	
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2	2 Спортивно-оздор	оовительная деятельность. 3.2	.2 Легкая атлетика-2 ч.	
10	ТБ при беге. Бег 4 мин.	1	Легкоатлетическая	К: взаимодействовать со	
	Чередование бега и ходьбы		дорожка с разметкой	сверстниками в процессе	
	(70м бег, 100м ходьба).		30 м., свисток.	освоения	
11	ВФСК «ГТО» К/у- бег 1 000 м.	1	эстафетные палочки,	беговых упражнений	
	Игра по выбору.		секундомер.	соблюдая правила	
				безопасность.	
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2	2 Спортивно-оздог	овительная деятельность. «С	амбо»-1ч	
12	Специально подготовительные	1	Спортивный зал,	Коммуникативные:	
	упражнения (СПУ). Махи		борцовский ковер	взаимодействовать со	
	ногой назад с наклоном, тоже с			сверстниками в процессе	
	кувырком вперед			освоения	
				упражнений в группировке,	
				соблюдая правила	
				безопасность.	
				355044545	
3.Фи		2 Спортивно-озлог	оовительная деятельность. 3.2	.2 Легкая атлетика-2 ч.	
13	Бег 2000м. Круговая	1	Легкоатлетическая	Регулятивные:	
	тренировка		дорожка с разметкой	демонстрировать вариативное	
14	Бег 4 мин. Чередование бега и	1	30 м., свисток.	выполнение беговых	
' '	ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	1	эстафетные палочки,	упражнений и применять их	
	Тест 3		секундомер.	для развития	
			такупдомор.	координационных, скоростно-	
				силовых способностей.	
				CHITODDIA CHOCOUHOCICH.	

					<b>Коммуникатирия 10</b> .	
					Коммуникативные: взаимодействовать со	
					7.3	
					сверстниками в процессе	
					освоения беговых упражнений	
					соблюдая правила	
					безопасность.	
3.Фи	зическое совершенствование. 3.	2 Спор	гивно-оздоровител	ьная деятельность. «С		
15	Удержание сбору: с захватом	1		Спортивный зал,	Познавательные: разучить	
	рук, обратно, с захватом голени			борцовский ковер	упражнения и научиться	
	противника под одноименное				правильно их выполнять.	
	плечо, с оборотным захватом					
	рук.					
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2	2 Спорт	гивно-оздоровител	ьная деятельность. 3.2	2.2 Легкая атлетика-2 ч.	
16	Бег 2000м. Круговая	1		Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь	
	тренировка				описывать технику	
17	К/У -бег 2000м. Игры по	1			выполнения беговых	
	выбору.				упражнений, осваивать	
					самостоятельно, усваивать	
					правила соревнований в	
					кроссовом беге, выявлять и	
					устранять характерные	
					ошибки.	
					Регулятивные:	
					демонстрировать вариативное	
					выполнение упражнений	
3.Фи	зическое совершенствование. 3.2	2 Спорт	гивно-оздоровител	ьная деятельность. «С	Самбо»-1ч	
18	Уходы от удержания сбоку:	1		Спортивный зал,	П: уметь описывать технику	
	поворачиваясь на живот с			борцовский ковер	выполнения упражнений,	
	захватом руки по плечо,				осваивать самостоятельно и	
	сбрасывающего атакующего				устранять характерные	
	через голову упором руками и				ошибки.	
	ногой, перетаскивая					

	атакующего через себя, сбивая			
	вперед мостом и перетаскивая.			
3 Ф	изическое совершенствование. 3.	2 Спортирно-озда	мориталі над падталі ності. Ж	°россорая полготоруя-5и
19	Оздоровительные формы	1	Секундомер.	Познавательные: уметь
1)	занятий в режиме учебного		ЭЦОР	описывать технику
	дня,.		ЭЦОГ	выполнения беговых
20	Полоса препятствий.	1		упражнений, осваивать
20	Полоса препятетвии.			самостоятельно, усваивать
				правила соревнований в беге,
				выявлять и устранять
				характерные ошибки.
2 Ф.	VANNOMAN ARRANGA ARRAN	2 Cuontunuo 0246	DODUTO IL MOGTO IL MOGTO IL MOGTO IL	
<b>3.Φ</b> 1	изическое совершенствование. 3. Удержание со стороны головы:	∠ Спортивно-03д0   1	Спортивный зал,	Коммуникативные:
21	на коленях, обратным захватом		борцовский ковер	коммуникативные: взаимодействовать со
	· •		оорцовский ковер	
	рук, обратное.			сверстниками в процессе освоения
				упражнений, соблюдая
2.6		1 C	<b>T</b> (	правила безопасность
	изическое совершенствование. 3.	2 Спортивно-оздо	1	
22	Кросс 2 км. Игры по выбору.	1	Стойки, фишки.	Регулятивные:
23	Полоса препятствий. Игры по		Секундомер.	демонстрировать вариативное
	выбору.			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

	1	1			
					соблюдая правила
2 Ф.		1 C			безопасности.
	изическое совершенствование. 3.	2 Спорт	гивно-оздоровител 		
24	Учебные схватки не	1		Спортивный зал,	Регулятивные:
	выполнение изученного			борцовский ковер	демонстрировать вариативное
2 &	удержания.	2.0		TC	выполнение упражнений.
	изическое совершенствование. 3.	<b>2</b> Спорт	гивно-оздоровител 		
25	Кросс 2 км. Игры по выбору.	1		Секундомер.	Личностные: развивать
					навыки сотрудничества со
					сверстниками и взрослыми,
					умение не создавать
					конфликты и находить
1 &			1111		выходы из спорных ситуаций
	изическая культура как область	<u>Знании</u> ⊤ 1	. 1.1.История и сов		
26	Влияние физической нагрузки	1		ЭЦОР	Познавательные: знать
	на частоту сердечных				характеристику основных
	сокращений				физических качеств:
					быстроты, гибкости,
					координации, силы и
					выносливости
					Регулятивные:
					демонстрировать упражнения
					на основные физические
					качества: быстроты, гибкости,
					координации, силы и
					выносливости
					IC and a second an
					Коммуникативные:
					взаимодействовать со
					сверстниками в процессе

		1				
						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
						÷ •
3 Фт	  зическое совершенствование. 3.	2 CHan	EMBNO OSTORO	ритопі	ная поятон ность и	подвижности в суставах.
27		<u>2 Спор</u> т	тивно-оздоро: 	ВИТСЛЕ	спортивный зал,	
21	Уходы от удержания со	1				Регулятивные: уметь
	стороны головы: перекатом в				борцовский ковер	демонстрировать упражнения.
	сторону с захватом руки,					
	отжимая атакующего руками,					
	кувырком назад с зацепом					
	ногами туловища атакующего,					
	подтягивая к ногам и сбрасывая					
	между ног					

2 ЧЕ	ТВЕРТЬ					
№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата пров	едения	Материально – техническое оснащение	
1	2	3	4	5	6	7
	изическая культура как область тия) ВФСК «ГТО»-1ч	знаний	. 1.2.; Совре	менное	представление о физич	еской культуре(основные
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						
	батики-12ч.						
29	ТБ. Страховка, самостраховка. Повороты в движении.	1	l l	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.Фи	  зическое совершенствование. 3.2	2 Спорт		ная леятельность. «С	амбо»-1ч		
30 3.Фи	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 зическое совершенствование. 3.2	1		Спортивный зал, борцовский ковер			
	батики-12ч.			OMOD W. 6			
31	Перекаты и группировка. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост.	I	1	ЭЦОР, Учебник, методический материал.	<b>Познавательные:</b> знать технику выполнения		

32	Акробатические соединения из	1		Гимнастические	упражнений.	
	4-5 элементов. Круговая			маты.		
	тренировка.				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.	
	зическое совершенствование. 3.	2 Спортивно-	оздоровителі			
33	Выведение из равновесия	1		Спортивный зал,	Коммуникативные:	
	рывком партнёра, стоящего на			борцовский ковер	осуществлять страховку и	
	колене (коленях).				самостраховку при	
					выполнение акробатических	
					упражнений.	
	тивно-оздоровительная деятель	ность. 3.2.1 Г	имнастика с			
34	К/У- Акробатические	1		Учебник,	П: классифицировать	
	соединения из 4-5 элементов			методический	физические упражнения по их	
35	Подъем переворотом толчком	1		материал.	функциональной	
	двумя(м).			Гимнастические	направленности, планировать	
	Ходьба, повороты, махи на			маты.	их последовательность и	
	гимнастическом бревне (Д).				дозировку в процессе	
					самостоятельных занятий по	
					укреплению здоровья и	
					развитию физических качеств;	
3.Фи	прическое совершенствование. 3.		оздоровител <b>і</b>	ьная деятельность. «	Самбо»-1ч	

36	Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях).	1	Спортивный борцовский н						
Спо	портивно-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, методически материал. Гимнастичес маты.	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	Гимнастичес перекладина Гимнастичес Бревно.	кая П: уметь описывать технику					
3.Фи	зическое совершенствование. 3.	2 Спорт	вно-оздоровительная деятельн	ность. «Самбо»-1ч					
39	Задняя подножка захватом руки и туловища.	1	Спортивный борцовский н	ковер выполнения упражнений в висе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки					
	ртивно-оздоровительная деятель	ность.		робатики-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, методически материал. Гимнастичес маты.	ошибок и соблюдать правила					
41	К/У- комбинация на брусьях П/П и Р/В из 3-4 элементов	1	Гимнастичес брусья.	жие технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая					

42	3.Физическое совершенствован Передняя подножка с захватом	ние. <b>3.2</b> Спортивно	Спортивный зал,	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.
Спо	руки и туловища. ртивно-оздоровительная деятель	ьность, 3.2.1 Гимн	борцовский ковер	си-12ч.
43	ТБ. Прыжок согнув ноги (М),прыжок ноги врозь (Д) К/У 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

		1			П
					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
	зическое совершенствование. 3	.2 Спорти	вно-оздоровител	ьная деятельность.	
	мбо»-1ч	T T		1	
45	Боковая подсечка под	1		Спортивный зал,	Р: Уметь организовывать и
	выставленную ногу			борцовский ковер	проводить игровые занятия на
					основе изучаемого материала
					П: знать и понимать
					значимость прикладного
					значения упражнений в жизни
					человека
Спо	ртивно-оздоровительная деятел	ьность. 3.2	2.1 Гимнастика с	с основами акробатик	и-12ч.
46	Гимнастическая полоса	1		Лестницы	П: знать и понимать
	препятствий.			гимнастические,	значимость прикладного
				бревно,	значения упражнений в жизни
				гимнастические	человека.
				маты.	
47	Пеший туризм. Техника	1		ЭЦОР	Личностные: умение
	движения по равнинной				проводить туристские пешие
	местности. Организация				походы, готовить снаряжение,
	привала.				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.
2 Ф	 	Cross	EMBINO CONTORO	DUTOT	нод подтору мосту и	Jankon Iv
48	Передняя подсечка встающему	2 Спор <sup>*</sup> .	гивно-оздоро: 	<u>вителн</u>	спортивный зал,	4WUU//-14
40	1 -	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
2 1107	сопернику				оорцовский ковер	
	верть зическое совершенствование. 3.	1Физи	TH TWO II O - COTA	MADIET		_1n ·
<b>3.Ψ</b> μ 49	Комплексы общеразвивающих	г <b>ч</b> изку □ 1	льтурно-03ДС 	рровит	ЭЦОР	Познавательные: знать
<del>4</del> 7	упражнений на развитие	1			ЭЦОГ	
	основных физических качеств,					комплексы упражнений на
						развитие основных
	в том числе входящих в					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».
					inporpulating Bacteria 10%.
Спог		ность	3.2.2 Спортивные і	<u> </u>	
50	ТБ .Остановка двумя шагами.	1		Баскетбольная	Познавательные: описывать
	Повороты. «Салки» с			площадка, мячи.	технику игровых действий и
	различными вариантами.			Методический	приёмов, осваивать их
	1			материал	самостоятельно.
3 Фи	зическое совершенствование. 3.2	2 Спор	тивно-оздоровител		
51	Зацеп голенью изнутри	1		Спортивный зал,	Познавательные: описывать
				борцовский ковер	технику технических действий
					в стойке.
Спор	тивно-оздоровительная деятель	ность.	3.2.2 Спортивные і	игры. Баскетбол-10ч.	
52	Ведение мяча без	1		Баскетбольная	Р: выявлять технические
	сопротивления защитника.			площадка, мячи.	приёмы игры в условиях
	Игра по упрощенным правилам			Методический	учебной и игровой
53	К/у – ведение мяча по прямой	1		материал	деятельности и устранять
					типичные ошибки,
					осуществлять судейство по
					простейшим правилам.

		1	
			Проявлять активность и
			творчество в игровых
			ситуациях, при решении
			возникающих игровых задач.
3 Фі	изическое совершенствование. 3.	2 Спортин	о-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.
54	Бросок через голову захватом	1	Спортивный зал, Личностные: обеспечить
	шеи и руки с упором голенью в		борцовский ковер успешное освоение знаний,
	живот		умений и навыков
			в технических действиях.
Спо	ртивно-оздоровительная деятель	ность. 3.2.	Спортивные игры. Баскетбол-10ч.
55	Ловля и передача мяча в	1	Баскетбольная К: организовывать и
	тройках, в квадрате.		площадка, мячи. проводить совместно со
56	К/у- передача мяча в парах.	1	Методический сверстниками игры в условиях
	Мини-баскетбол.		материал активного отдыха.
			Взаимодействовать со
			сверстниками в процессе
			совместной игровой
			деятельности. Соблюдать
			правила безопасности
3 Фі	изическое совершенствование. 3.	2 Спортин	о-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.
57	Обхват снаружи.	1	Спортивный зал, Л:Применять в практической
			борцовский ковер деятельности приобретённые
			умения и навыки для развития
			скоростно-силовых качеств и
			координации
Спо		ность. 3.2.	Спортивные игры. Баскетбол-10ч.
58	Броски одной и двумя руками	1	Баскетбольная К:. Взаимодействовать со
	без сопротивления защитника.		площадка, мячи. сверстниками в процессе
	Игра по упрощенным правилам		Методический совместной игровой
59	К/у- броски по кольцу.	1	материал деятельности. Соблюдать
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		правила безопасности.
			Л: формировать установки на
			безопасный, здоровый образ
			oosenwing, saepenning open

60 Бросок черопояса.  Спортивно-оздор 61 Взаимодей Игра «Отда 62 Игра по упробаскетбола 63 Бросок чероруки на пле 64 К/У- игра по 65 ТБ. Стойка Перемещен элементов по 66 Бросок захи голени изну				жизни.
Спортивно-оздо  61 Взаимодейся Игра «Отда  62 Игра по упраскетбола  3 Физическое со  63 Бросок череруки на пле  Спортивно-оздо  64 К/У- игра по  3 Физическое со  65 ТБ. Стойка Перемещена элементов и  3 Физическое со  66 Бросок захи голени изну	еское совершенствование. 3.	2 Спортивно-озд	цоровительная деятельность. «С	амбо»-1ч.
61 Взаимодей Игра «Отда 62 Игра по упр баскетбола  3 Физическое со 63 Бросок череруки на пле 64 К/У- игра по 65 ТБ. Стойка Перемещен элементов по 3 Физическое со 66 Бросок захи голени изну	осок через бедро с захватом иса.	1	Спортивный зал, борцовский ковер	
1	но-оздоровительная деятели	ьность. 3.2.2 Спо	ртивные игры. Баскетбол-10ч.	
З Физическое со           63         Бросок черо руки на пле           Спортивно-оздо           64         К/У- игра п           65         ТБ. Стойка Перемещен элементов п           3 Физическое со         бб           66         Бросок захи голени изну	нимодействие двух игроков. ра «Отдай мяч и выйди»	1	Баскетбольная площадка, мячи.	Регулятивные: Проявлять активность и творчество в
63 Бросок черо руки на пле 64 К/У- игра п 65 ТБ. Стойка Перемещен элементов и 3 Физическое со 66 Бросок захи голени изну	ра по упрощенным правилам жетбола	1	Методический материал	игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
63 Бросок черо руки на пле Спортивно-оздо 64 К/У- игра п 65 ТБ. Стойка Перемещен элементов и 3 Физическое со 66 Бросок захи голени изну	еское совершенствование. 3.	2 Спортивно-озд	цоровительная деятельность. «С	амбо»-1ч.
64 К/У- игра п 65 ТБ. Стойка Перемещен элементов п 3 Физическое со 66 Бросок захн голени изну	осок через спину захватом	1	Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.
65 ТБ. Стойка Перемещен элементов и 3 Физическое со 66 Бросок захи голени изну	но-оздоровительная деятели	ность. 3.2.2 Спо	ртивные игры. Баскетбол-10ч. В	
Перемещен элементов и <b>3 Физическое со</b> 66 Бросок захн голени изну	V- 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
66 Бросок захн голени изну	. Стойка игрока. ремещения. Сочетание ментов перемещения	1	Волейбольная площадка, мячи.	
голени изну	еское совершенствование. 3.	2 Спортивно-озд	доровительная деятельность. «С	
Спортивно-озло	осок захватом одноименной нени изнутри.		Спортивный зал, борцовский ковер	<b>Познавательные:</b> знать технические действия и уметь их использовать.
	но-оздоровительная деятели	ность. 3.2.2 Спо	ртивные игры. Волейбол 10ч.	
руками на м	редача мяча сверху двумя ками на месте. Пионербол и- Передача мяча сверху	1	Волейбольная площадка, мячи. Методический	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их

	двумя руками. Игра по упрощенным		материал	самостоятельно	
	правилам.				
3 Ф		2 Спортивно-	оздоровительная деятельность. «	«Самбо»-1ч.	
69	Бросок захватом разноимённой	1	Спортивный зал,	Предметные: овладеть	
	голени снаружи		борцовский ковер	системой знаний о задней	
				подножке.	
Спо	ртивно-оздоровительная деятелі	ьность. <b>3.2.2</b> С	портивные игры. Волейбол 10ч.		
70	Прямой нападающий удар	1	Волейбольная	Регулятивные: выявлять	
	после подбрасывания мяча		площадка, мячи.	технические приёмы игры в	
	партнером. Круговая		Методический	условиях учебной и игровой	
	тренировка		материал	деятельности и устранять	
71	К/У- прямой Н/У собственного	1		типичные ошибки,	
	подбрасывания.			осуществлять судейство по	
	-			простейшим правилам.	
3 Фі	изическое совершенствование. 3.	2 Спортивно-	оздоровительная деятельность. «	«Самбо»-1ч.	
72	Бросок захватом ног разводя в	1	Спортивный зал,	Личностные: владеть	
	стороны		борцовский ковер	знаниями об индивидуальных	
				особенностях физического	
				развития и физической	
				подготовленности,	
Спо	ртивно-оздоровительная деятелі	ьность. 3.2.2 С	портивные игры. Волейбол 10ч.		
73	Верхняя прямая подача с 3-6 м	1	Волейбольная	Коммуникативные:	
	от сетки. Пионербол.		площадка, мячи.	Проявлять активность и	
			Методический	творчество в игровых	
			материал	ситуациях, при решении	
				возникающих игровых задач.	
74	К/у- Верхняя прямая подача с	1		Регулятивные: выявлять	
	3-6 м от сетки. Игра по			технические приёмы игры в	
	упрощенным правилам			условиях учебной и игровой	
				деятельности и устранять	
				типичные ошибки,	
				осуществлять судейство по	

				простейшим правилам.	
3 Фи	зическое совершенствование. 3.	2 Спортивн	о-оздоровительная деятельность.	«Самбо»-1ч.	
75	Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.	1	Спортивный зал, борцовский ковер		
Спој	тивно-оздоровительная деятель	ность. 3.2.2	Спортивные игры. Волейбол 10ч.		
76 77	Игра по упрощенным правилам.  К/у- Игра по упрощенным	1	Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры. Взаимодействовать со	
	правилам.			сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.  Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
	•	2 Спортивн	о-оздоровительная деятельность.		
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 чет	гверть				
1.Фи деят	изическая культура как область ельности. 2.2 Оценка эффективн	знаний. 1. 2. юсти заняти	Способы физкультурной й физической культурой -1ч;		
79	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1	ЭЦОР.	Р: демонстрировать основные показатели физического развития ( рост, вес, ОГК, пульс).	

3.Фи	зическое совершенствование. 3.	2 Спор	по-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 Фи	зическое совершенствование. 3.2	<b>2</b> Спор	но-оздоровительная деятельность. «	Самбо»-1ч.
		1 2 Спор	Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические приемы.
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	
	зическое совершенствование. 3.2	2 Спор	но-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.Ф <i>и</i>	зическое совершенствование. 3.2	<b>Спор</b>	о-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	1		
	на дальность			
	Игры по выбору			
3 Фі	изическое совершенствование. 3.	2 Спор	оздоровительная деятельность	. «Самбо»-1ч.
88	Удержание поперек захватом руки.	1	Спортивный зал, борцовский ковер	
	Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.			
3.2 (	 Спортивно-оздоровительная деят	ельнос		ризкультурная деятельность-2ч.
89	Подтягивание различными	1		Личностные: Применять в
	способами и хватами.			практической деятельности
	Эстафеты.			приобретённые умения и
90	Лазание и перелезание.	1		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
				преодоление вертикальных и
				горизонтальных препятствий
				Коммуникативные:
				взаимодействовать со
				сверстниками в процессе
				освоения прикладных

		2 Спор	-оздоровительная деятельность.					
91	Удержание поперек захватом руки. Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.	1	Спортивный зал, борцовский ковер	<b>П:</b> описывать технику выполнения технических приемов.				
4 Pe	- гиональный компонент(спортив	ные игр	пементами гандбола)-4ч.					
92	ТБ. Стойка игрока.	1	Гандбольная	П: описывать технику				
02	Перемещения	1	площадка, мячи	игровых действий и приёмов,				
93	Ловля и передача мяча в движении. П/и" Мяч капитану	1	фишки, методический материал	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;				
3 Фи	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				

				ananathiikanii n Inahaaaa				
				сверстниками в процессе совместных занятий.				
4 D.:				совместных занятии.				
	4 Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.							
95	Ведение мяча в движении и	1	Гандбольная	К: организовывать и				
	бросок по воротам. Игра по		площадка, мячи	проводить совместно со				
	упрощенным правилам		фишки,	сверстниками игры в условиях				
96	Броски мяча. Семиметровый	1	методический	активного отдыха.				
	штрафной бросок. Учебная		материал	Взаимодействовать со				
	игра.			сверстниками в процессе				
				совместной игровой				
				деятельности. Соблюдать				
				правила безопасности.				
				Л: формировать установки на				
				безопасный, здоровый образ				
				жизни.				
3 Фи	изическое совершенствование. 3.	2 Спор	оздоровительная деятельность.	«Самбо»-1ч.				
97	Болевой приём рычаг локтя	1	Спортивный зал,	П: Раскрывать понятие				
	после удержания сбоку		борцовский ковер	техники				
	захватом руки на ключ.			передняя подножка и				
	1 3			использовать основные				
				правила ее освоения в				
				самостоятельных занятиях.				
				Выбирать наиболее				
				эффективные способы				
				решения задач;				
				контролировать и оценивать				
				процесс в результате своей				
				деятельности				
Спот	ртивно-оздоровительная деятелі	ьность.	портивные игры. Футбол-4ч.					
98	ТБ по футболу.	1	Футбольное поле,	П:Раскрывать понятие				
	Стойка игрока. Перемещения		мячи, фишки.	техники				
99	Ведение мяча по прямой.	1	Методический	двигательного действия и				
	Удары по неподвижному мячу.		материал	использовать основные				

	TT					
	Игра по упрощенным				правила ее освоения в	
	правилам.				самостоятельных занятиях.	
					Выбирать наиболее	
					эффективные способы	
					решения задач;	
					контролировать и оценивать	
					процесс в результате своей	
					деятельности.	
3 Фи	зическое совершенствование. 3.	2 Спортивн	о-оздоровител	іьная деятельность. «	Самбо»-1ч.	
100	Активные и пассивные защиты	1		Спортивный зал,	Л:. Выполнять правила игры,	
	от технических действий в			борцовский ковер	уважительно относиться к	
	положении лёжа.				сопернику и управлять своими	
					эмоциями.	
Спог		ность. 3.2.2	Спортивные	игры. Футбол-4ч.		
101	Личная защита в игровых	1	•	Футбольное поле,	К: формулировать свои	
	взаимодействиях 2х2, 3х3.			мячи, фишки.	затруднения, оценивать	
	Учебная игра.			Методический	ситуацию и оперативно	
102	Игра по упрощенным	1		материал.	принимать решения	
	правилам.			Памятка на лето.	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	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М.,

ТорочковаТ.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 СЕТИИНТЕРНЕТ**

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