

Муниципальное образование Павловский район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15 имени Героя Советского Союза
Виктора Иосифовича Костина хутора Средний Челбас

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 28.08 2019 года протокол № 1
Председатель  Мельник Г.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения: основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов: 340 часов

Уровень: базовый

Учитель: Кирей Николай Игоревич

Программа разработана на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» и авторской программы В.И. Лях, Москва, Просвещение, 2014 год

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для муниципального казенного общеобразовательного учреждения СОШ № 15 х.Средний Челбас учащихся 5 - 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО образовательной организации МКОУ СОШ № 15, с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях

Физическая культура
УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2013-2015.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2013-2015

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644). Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

В настоящее время, в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы № 295 от 15 апреля 2014 г. и Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Минобрнауки России уделяется большое внимание развитию и популяризации национального вида спорта – Самбо, в целях увеличения массовости и патриотического воспитания детей и молодёжи, а также подготовки их к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд., – М. : Просвещение, 2013.– 104 с.

- Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)

- Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)

Для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой (методические рекомендации для ОУ Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура 2017 – 2018 учебном году).

В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса. перераспределяется на Кроссовую подготовку, «Вариативная часть»- перераспределена в раздел «Спортивные игры», включающая в себя Волейбол, Футбол, Баскетбол, Гандбол и Единоборства, Самбо.

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Система оценивания планируемых результатов, выражается в формах и видах контроля:

5 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
10	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
11	Лазание по канату (м)	5	4	3
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00

2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
7	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
8	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
10	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
11	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
12	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00
7	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
8	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
10	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
11	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
12	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

8 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310
4	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
5	Ходьба на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16.30	17.30	18.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
8	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
11	Поднимание туловища	48	43	35
12	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
13	Прыжок в длину с места	190	170	150
девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
4	Метание малого мяча 150г	27	21	17

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение ее длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В основном в школе в соответствии с ФГОС результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физической культуре, физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта самостоятельных систематических занятий физической культурой;

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику, в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

	деятельности. Физическое совершенствование	урока и самостоят ельных занятий	урока и самостоят ельных занятий	урока и самостоят ельных занятий	урока и самостоят ельных занятий	урока и самостоят ельных занятий
1.3.	Спортивные игры	12	12	12	12	12
1.3.1	Футбол	4	4	4	4	4
1.3.2	Волейбол	8	8	8	8	8
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики(Самбо)	6 6	6 6	12	12	12
1.5.	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.6.	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
2.	Вариативная часть	18	18	18	18	18
2.1.	Спортивные игры	18	18	15	15	15
2.1.1	Футбол	4	4	4	4	4
2.1.2	Баскетбол	4	4	3	3	3
2.1.3	Волейбол	6	6	5	5	5
2.1.4	Гандбол	4	4	3	3	3
2.1.5	Элементы единоборств			3	3	3
	Итого часов	68	68	68	68	68

В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса. перераспределяется на Кроссовую подготовку, «Вариативная часть»- перераспределена в раздел «Спортивные игры», включающая в себя Волейбол, Футбол, Баскетбол, Гандбол и Единоборства и в 5-6 классах из раздела Гимнастика 6 часов отводится на Самбо.

Знания о физической культуре

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)

2. Содержание учебного предмета, курса

5 класс				
раздел	Кол-во часов	темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий)
Легкая атлетика	8	Т/ Б на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -овладение навыками бега на короткие дистанции; -умение проявлять физические способности (качества) -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -осуществлять пошаговый контроль своих действий; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; -обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - активно включаться в процесс выполнения
		Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Эстафета.	1	
		Бег по дистанции. Встречная эстафета.	1	
		Скоростной бег до 40 м., старт произвольный. Эстафетный бег.	1	
		Бег на результат 60 м Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов (ГТО)	1	
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие двигательных способностей. Игра.	1	
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.. Игра. Метание мяча на дальность	1	
		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Контроль метания мяча на дальность. Игра.	1	

Футбол	4	ТБ на уроках Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия спортивными играми; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно- познавательный интерес к занятиям по спортивным играм . Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр
		Передачи мяча на месте и в движении. Остановка мяча. Учебная игра.	1	
		Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы, передачи мяча со сменой мест.	1	
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам. Мини-футбол.	1	
Гимнастика с элементами акробатики	6	Т/ б. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4-е дроблением и сведением. Игра.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой; -Учебно- познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД:
		Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Игра	1	
		Перестроение из колонны по 2 и 4 в	1	

				Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении гимнастических упражнений и элементов акробатики, мотивационная основа на занятия самбо
Спортивные игры				
Баскетбол	4	ТБ на уроках Стойки и перемещения приставными шагами боком, спиной вперед.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением . Учебная игра.	1	
		Броски одной и двумя руками с места и после перемещения без сопротивления защитника.	1	
		Ловля и передача мяча 2руками от груди и 1 рукой от плеча без сопротивления защитника.	1	
Гандбол	4	Т Б. Стойки игрока, перемещения остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	1	
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	
		Ведение мяча с низким и средним отскоком. Учебная игра.	1	

		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		
		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, мяча тактика нападений позиционное нападение личная защита	1	
		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливость	1	
		Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов	1	
		Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	1	
		Организация и проведение разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр	1	
Кроссовая подготовка.	6	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям
		Формирования осанки при выполнении	1	

		Прыжки в длину Челночный бег 3х10 метров. Игровые варианты.	1	-осуществлять пошаговый контроль своих действий; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; -обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
Спортивные игры. Футбол	4	ТБ Стойки и перемещения. Передачи мяча в движении. Мини- футбол.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия спортивными играми; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно- познавательный интерес к занятиям по спортивным играм . Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную
		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи в парах. Мини- футбол.	1	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1	

		испытаний и нормативов (ГТО)		задачу, направленную на выработку скоростных качеств;
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие двигательных способностей. Игра.	1	-осуществлять пошаговый контроль своих действий;
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.. Игра. Метание мяча на дальность	1	-адекватно воспринимать оценку учителя.
		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Контроль метания мяча на дальность. Игра.	1	Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; -обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
Кроссовая подготовка	6	ТБ на уроках Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Развитие двигательных способностей.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой;
		Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание мяча в вертикальную цель. Игра.	1	-Учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой.
		Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра	1	Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку выносливости;

				- активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися -участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр
Гимнастика с элементами акробатики	6	Т/ б. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4-е дроблением и сведением. Игра.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении
		Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Игра	1	
		Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и сведением 4 по 8 в движении.	1	
		Перестроения. Упражнения с предметами; в парах с сопротивлением. Игра.	1	
		ТБ на уроках Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы(д).	1	
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе.	1	
		Безопасность учащихся на уроках самбо. Приемы самостраховки.	1	
		Самбо как вид спорта. Развитие	1	Личностные УУД:

		сопротивлением . Учебная игра.		теоретической подготовкой.
		Броски одной и двумя руками с места и после перемещения без сопротивления защитника.	1	Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости;
		Ловля и передача мяча 2руками от груди и 1 рукой от плеча без сопротивления защитника.	1	-адекватно воспринимать оценку учителя.
				Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий;
Гандбол	4	Т Б. Стойки игрока, перемещения остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	1	- активно включаться в процесс выполнения заданий по теории.
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
		Ведение мяча с низким и средним отскоком. Учебная игра.	1	-участвовать в коллективном обсуждении
		Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1	
Волейбол	14	Т/Б на уроках волейбола Стойки, перемещения и передачи мяча двумя руками сверху.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой;
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	-Учебно- познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой.
		класс Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на	1	Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД:

		или удары в цель, ведение, сочетание приёмов		
		Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	1	
		Организация и проведение разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр	1	
Кроссовая подготовка.	6	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку выносливости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
		Формирования осанки при выполнении физических упражнений. Бег 500М	1	
		Медленный бег до 5мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	
		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов (ГТО)	1	
		Бег 1000м. Эстафеты на полосе препятствий.	1	
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжки через скакалку. Игра	1	

				-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
Спортивные игры. Футбол	4	ТБ Стойки и перемещения. Передачи мяча в движении. Мини-футбол.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия спортивными играми; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно-познавательный интерес к занятиям по спортивным играм . Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр
		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи в парах. Мини-футбол.	1	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1	
		Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	

		Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров. Игровые варианты и задания.	1	учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
		Метание мяча на дальность с места и с разбега. Упражнения в висах	1	
		Метание мяча на дальность; в цель. Варианты челночного бега	1	
Кроссовая подготовка	6	Т Б на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 7 мин. Эстафета на полосе препятствий.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку выносливости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении упражнений кроссовой подготовки.
		Бег с переменной скоростью в чередовании с ходьбой 10 минут. Игровые варианты	1	
		Бег по пересечённой местности до 12мин. Преодоление препятствий.	1	
		Бег по слабопересечённой местности 8-10 минут. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	
		Бег со сменой скорости и направле-	1	

бати- ки		«пол- оборота на влево!»,		интерес к заняти- ям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и со- хранять учебную задачу, направ- ленную на выра- ботку усидчиво- сти; -адекватно восприни- мать оценку учи- теля. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выпол- нения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и всту- пать в диалог с учителем и уча- щимися; -участвовать в коллек- тивном обсужде- нии
		Основы знаний. Выполнение команд, «Пол- шага!» «Полный шаг!».	1	
		Перестроение из колонны по 1в колонну по 4 дроб- лением и сведением.	1	
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подготовка к выполне- нию норма- тивов ГТО	1	
		Упражнения в ви- сах и упо- рах Развитие двига- тельных ка- честв.	1	
		Вис на согнутых руках. Подъем пе- реворотом в упор. Лаза- ние по ка- нату.	1	
		Упражнения в ви- сах и упо- рах. Разви- тие двига- тельных ка- честв.	1	
		Подготовка к со- ревнова- тельной деятельно- сти и вы- полнению видов испы- таний и нормативов	1	

<i>игры</i>				
Баскетбол	3	ТБ на уроках Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски мяча после ведения.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия спортивными играми; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Учебно-познавательный интерес к занятиям по спортивным играм . Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр.
		Передачи мяча при встречном движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте; в движении по прямой.	1	
Гандбол	3	ТБ на уроках Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	1	
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Учебная игра.	1	
Волейбол	13	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки	1	Личностные УУД: -мотивационная основа

		национных способностей		выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм.
		Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	1	Коммуникативные УУД: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. - участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр.
		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	1	
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6-9 м от сетки	1	
		Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительно-стью от 20 с до 12 мин	1	
		Терминология избранной спортивной игры; техника передач, приемов мяча, подачи, нападающий удар	1	
Кроссовая подготовка	6	Т.Б на уроках Приёмы самоконтроля. Бег с переменной скоростью до 3	1	Личностные УУД: - мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой; - Учебно-познавательный интерес к заняти-

		нормативов ГТО		ленную на выработку скоростных качеств; -осуществлять пошаговый контроль своих действий; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; -обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
		Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Челночный бег.	1	
		Метание мяча на дальность с места. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.	1	
		Метание мяча на дальность с 3-4 ш/разбега. Прыжки со скакалкой. Игровые варианты	1	
Спортивные игры				Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия спортивными играми; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно-познавательный интерес к занятиям по спортивным играм . Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ
Футбол	4	ТБ на уроках Передачи мяча Удары по неподвижному мячу. Мини-футбол.	1	
		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи мяча.	1	
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением Удары по воротам	1	

		Метание мяча на дальность с разбега		качеств; -осуществлять пошаговый контроль своих действий; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; -обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
		Метание мяча на дальность и метание мяча в горизонтальную цель	1	
		Метание мяча на дальность и метание мяча в вертикальную цель	1	
		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на результат	1	
Кроссовая подготовка	6	Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятиях кроссовой подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку
		Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	
		Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	1	

				лиз выпол- ненных дей- ствий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учи- телем и уча- щимися. -участвовать в кол- лективном обсуждении правил спор- тивных игр
Гимнастика с эле- мен- тами акро- бати- ки	12	Переход с шага на месте на ходь- бу в колонне. Подтягивания в висе.	1	Личностные УУД: -элементами акроба- тики; -Учебно- познаватель- ный интерес к занятиям гимнастикой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную за- дачу, направ- ленную на выработку гибкости, си- лы, ловкости ; -адекватно воспри- нимать оцен- ку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять ана- лиз выпол- ненных дей- ствий; -умение технически правильно выполнять двигательные действия; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учи-
		Подъем переворотом силой (м.) Подъем пере- воротом ма- хом (д.).	1	
		Переход с шага на месте на ходь- бу в колонне. Подтягивания в висе. Подъ- ем переворо- том силой (м.) Подъем пере- воротом ма- хом (д.).	1	
		ОРУ на месте. Уп- ражнения на гимнастиче- ской скамейке.	1	
		Переход с шага на месте на ходь- бу в колонне. Подтягивания в висе. Подъ- ем переворо- том силой (м.) Подъем пере- воротом ма- хом (д.).	1	
		ОРУ на месте. Уп-	1	

но- борст в		ке. Захваты рук и тулови- ща. Освобож- дение от за- хватов.		нова на заня- тия теорети- ческой под- готовкой; -Учебно- познаватель- ный интерес к занятиям теоретиче- ской подго- товкой.
		Приёмы борьбы за выгодное по- ложение. Борьба за предмет. Уп- ражнения по овладению приёмами страховки	1	Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную за- дачу, направ- ленную на выработку усидчивости; -адекватно воспри- нимать оцен- ку учителя.
		Подвижные игры типа «Вытал- кивание из круга», «Бой петухов», «Перетягива- ние в парах»	1	Познавательные УУД: -осуществлять ана- лиз выпол- ненных дей- ствий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учи- телем и уча- щимися; -участвовать в кол- лективном обсуждении
Спортивные игры				
Баскетбол	3	ТБ на уроках Овла- дение техни- кой передви- жений, оста- новок, поворо- тов и стоек	1	Личностные УУД: -мотивационная ос- нова на заня- тия спортив- ными играми; -самостоятельность и личная ответ- ственность за свои поступ- ки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно- познаватель- ный интерес
		Освоение ловли и передач мяча	1	
		Освоение техники ведения мяча в шаге в движе- нии в парах	1	
Гандбол	3	ТБ. На уро-	1	

	Совершенствование координационных способностей и выносливости	1	Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении Личностные УУД: -мотивационная основа на занятиях спортивными играми; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно-познавательный интерес к занятиям по спортивным играм . Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным
	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	
	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Игра	1	
	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку.Игра.	1	
	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах над собой.Игра	1	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	
	Нижняя прямая или верхняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	

играм.
универсаль-
УУД:
слуша
вступат
диалог
телем
щимися
участво
коллек
ном
дении
спортив
игр.
личностные
мотивацион
нова
тия
вой
товкой
учебно-
позна
ный
к
кросс
подго
Регулятивны
-умение при
сохра
учебн
дачу,
ленн
выра
вынес
сти;
-адекватно
ним
ку у
Познаватель
УУД:
-осуществл
лиз
нен
ств
- активно
в
вы
за
кр
по
Коммуни
У
-уметь
вс
ди
те
ш
-участва

подготовки.				
Легкая ат- лети- ка	6	ТБ на уроках Специальные беговые уп- ражнения. Прыжки в длину.	1	Личностные УУД: -мотивационная ос- нова на заня- тия лёгкой атлетикой; -овладение навыками бега на ко- роткие дис- танции; -умение проявлять физические способности (качества) -учебно- познаватель- ный интерес к занятиям лёгкой атле- тикой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную за- дачу, направ- ленную на выработку скоростных качеств; -осуществлять поша- говый кон- троль своих действий; -адекватно воспри- нимать оцен- ку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять ана- лиз выпол- ненных дей- ствий; -обнаруживать ошибки при выполнении учебных за- даний; -управлять эмоциями при общении со сверстни- ками и взрос- лыми; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атле- тике. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в
		Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон.. Прыжки в длину.	1	
		Низкий старт (до 30 м). Бег по дис- танции (70-80 м). Финиши- рование. Эста- фетный бег.	1	
		Бег на результат (60 м). Специа- льные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
		Метание мяча на дальность в коридоре Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	
		Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега. Спе- циальные бе- говые упраж- нения.	1	

диало					
телем					
щими					
-участвовать					
лект					
обсуж					
легко					
ческ					
разд					
Личностные	9 класс				
мотивацион	раздел	Кол-	темы	Кол-	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий)
нова	Лёгкая атлетика	8	Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -овладение навыками бега на короткие дистанции; -умение проявлять физические способности (качества) -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -осуществлять пошаговый контроль своих действий; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; -обнаруживать
тия			Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1	
ными			Специальные беговые упражнения.. Основы обучения двигательным действиям. Прыжки в длину.	1	
самостоятел			Бег на результат (60 м). . Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
лично			Прыжок в длину с места .Отталкивание. Метание мяча на дальность с разбега	1	
ствен			Метание мяча на дальность .и метание мяча в горизонтальную цель	1	
свои			Метание мяча на дальность .и метание мяча в вертикаль-	1	
ки, у					
на					
образ					
Учебно-					
позна					
ный					
к зан					
спор					
игра					
Регулятивн					
-умение при					
сохр					
учеб					
дачу					
ленн					
выра					
скор					
каче					
-адекватно					
ним					
ку у					
Познавател					
УУД					
-осуществл					
лиз					
ненн					
стви					
- активно в					
в					
вып					
зада					
спор					
игра					
Коммуник					
УУД					
-уметь сл					
всту					
диа					
тели					
щи					
-участвовать					
лек					
обс					
пра					
тив					

ошибки выполне учебных даний; влять эмо при об со све ками и лыми; ивно вклю в п выполн заданий лёгкой тике.			Специальные бего- вые упражне- ния. Преодо- ление горизон- тальных пре- пятствий.	1	кроссовой подготовке. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учи- телем и уча- щимися; -участвовать в кол- лективном обсуждении упражнений кроссовой подготовки.
коммуникат УУД: меть слуш вступа диалог телем щимис -участвовать лект обсу легко ческ раж	Спортивные игры				Личностные УУД: -мотивационная ос- нова на заня- тия спортив- ными играми;
	Футбол	4	Техника безопасно- сти при заня- тиях спортив- ными играми. Футбол. Стой- ки, перемеше- ния, повороты.	1	-самостоятельность и личная ответ- ственность за свои поступ- ки, установка на здоровый образ жизни;
Личностные -мотивацион нова тия вой товко			Удар по летящему мячу внутрен- ней стороной стопы, сред- ней частью подъёма.	1	-Учебно- познаватель- ный интерес к занятиям по спортивным играм.
-Учебно- позна ный к крос подп			Ведение мяча с ак- тивным со- противлением защитника, финты	1	Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную за- дачу, направ- ленную на выработку скоростных качеств;
Регулятивн -умение при сохр учеб дачу лен выр вын сти:			Удары по воротам на точность. Игра головой.	1	-адекватно воспри- нимать оцен- ку учителя.
-адекватно ним ку					Познавательные УУД: -осуществлять ана- лиз выпол- ненных дей- ствий;
Познавате УУ -осуществл лиз не сте					- активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм.
- активно в вы за					Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учи- телем и уча-

		Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ .Прыжки через скакалку	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении
		ОРУ. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.Кувырок вперед	1	
		Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручами. Кувырок назад.Спортивная игра	1	
		Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге Кувырок назад в полупагате (д.).	1	
		Акробатические соединения из нескольких элементов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	
	Элементы единоборств	3	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять
		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению	1	

учебную, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать информацию от учителя Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр.			нормативов ГТО		Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр.
Личностные УУД: -мотивационная основа на занятиях с учащимися; -самостоятельная личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать оценку учителя.	Волейбол	13	ТБ на уроках Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятиях теоретической подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и
			Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
			Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
			Совершенствование координационных способностей и выносливости	1	
			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	1	

вступать
диалог с учи
телем и уча
щимися;
- участвовать в кол
лективном
обсуждении
Личностные УУД:
- мотивационная ос
нова на заня
тия спортив
ными играми
- самостоятельность
личная ответ
ственность за
свои поступ
ки, установка
на здоровый
образ жизни;
- учебно-
познаватель-
ный интере
с к занятиям по
спортивным
играм .
Регулятивные УУД:
- умение принимать
сохранять
учебную за
дачу, направ
ленную на
выработку
скоростных
качеств;
- адекватно воспри
нимать оцен
ку учителя.
**Познавательные
УУД:**
- осуществлять ана
лиз выпол
ненных дей
ствий;
- активно включаться
в процесс
выполнения
заданий по
спортивным
играм.
**Коммуникативные
УУД:**
- уметь слушать и
вступать в
диалог с учи
телем и уча
щимися.
- участвовать в
коллектив
ном обсуж
дении правил
спортивных
игр.

Кроссовая победа	6	Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Личностные УУД: - мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой; - Учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой; Регулятивные УУД: - умение принимать решения, сохранять учебную задачу, направленную на выработку выносливости; - адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: - осуществлять анализ выводов; - активно включаться в процесс выполнения заданий кроссовой подготовки; Коммуникативные УУД: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений кроссовой подготовки
		Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	
		Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	1	
		Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
		Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	
		Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
Легкая атлетика	6	ТБ на уроках Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину.	1	Личностные УУД: - мотивационная основа на занятия легкой атлетикой; - овладение навыками бега на короткие дистанции; - умение проявлять физические способности (качества)
		Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон.. Прыжки в длину.	1	

бно- познаватель- ный интерес к занятиям лёгкой атле- тикой.

Регулятивные УУД:

ение принимать и сохранять учебную за- дачу, направ- ленную на выработку скоростных качеств;

осуществлять поша- говый кон- троль своих действий;

адекватно воспри- нимать оцен- ку учителя.

Познавательные УУД:

осуществлять ана- лиз выпол- ненных дей- ствий;

обнаруживать ошибки при выполнении учебных за- даний;

управлять эмоциями при общении со сверстни- ками и взрос- лыми;

активно включаться в процес- выполнения заданий п- лёжкой атле- тике.

Коммуникативные УУД:

-уметь слушать вступать диалог с учи- телем и учи- щимися.

-участвовать в кол- лективном обсуждени- легкоатлети- ческих уп- ражнений

Личностные УУД:

-мотивационная с- нова на за- нятия спорти-

	тановок, пово- ротов и стоек		ными игра-
	Удар по летящему мячу внутрен- ней стороной стопы и сред- ней частью подъёма.	1	-самостоятельно личная от- ственности свои пост- ки, устан- на здоро- образ жизни
	классы Совершенст- вование тех- ники ударов по воротам	1	-Учебно- познавате- лый инте- к занятиям спортивны- играм .
	Совершенствование техники пере- мещений, вла- дения мячом	1	Регулятивные У -умение принима- сохранять учебную дачу, нап- ленную выработку скоростных качеств;
			-адекватно вос- нимать он- ку учителя
			Познавательные УУД: -осуществлять лиз вы- ненных дей- ствий;
			- активно включа- в про- выполнен- заданий спортивны- играм.
			Коммуникативн УУД: -уметь слушать вступать диалог с телем и щимися.
			-участвовать в лективном обсуждени- правил с- тивных иг