

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	6
ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ РАЗДЕЛА САМБО В ПРОГРАММУ ПО ПРЕДМЕТУ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА".....	6
ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	8
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.....	8
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	13
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕГОСЯ.....	20
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	26
ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	26
ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	30
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА.....	31
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА.....	46
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА.....	62
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА.....	76
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА.....	91

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования с введение раздела САМБО, разработана под общей редакцией Каганова В. Ш. — заместителя министра образования и науки Российской Федерации.-2016
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

Программа выполняет две основные функции:

- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;
- организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»..

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

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

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, самбо. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий

физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В 5 - 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Оценка учебных достижений по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету.

Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно- спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего 8 развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.

В связи с климатическими условиями Южного региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика». Также, учитывая рекомендации Примерной программы, часы, отведенные на раздел «Лыжные гонки» и часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены для освоения содержания раздела «САМБО»-первый год обучения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Программный материал раздела «Спортивные игры» включает в себя футбол, волейбол и баскетбол.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану Муниципального общеобразовательного учреждения "СОШ №4" города Апшеронск предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю 34 учебных недели: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе -102 ч, в 8 классе -102 ч, в 9 классе -102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 510 часо на 5 лет обучения.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний о физической культуре (теория)	1	1	1	1	1
2	Спортивные игры:	20	20	20	34	20
2.1.	Футбол	0	0	0	0	0
2.2.	Волейбол	10	10	10	10	10
2.3.	Баскетбол	10	10	10	10	10
3	САМБО:	34	34	34	34	34
3.1.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12

4	Легкая атлетика	36	36	36	36	36
	Итого в год	102	102	102	102	102

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ РАЗДЕЛА САМБО В ПРОГРАММУ ПО ПРЕДМЕТУ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Физическое воспитание в образовательной организации играет важную роль в реализации основной цели современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, 4 ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.

В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо.

Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Цель введения раздела «Самбо» в Программу– формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо .

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;

- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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 физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в самбо: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- 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 уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», "Самбо", «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Раздел «Самбо» впервые включен в содержание Программы. В соответствии с этим, реализация практической части с любой возрастной группы требует прохождения обязательного минимума, поэтому все классы проходят по программе первый год обучения - ознакомительный этап.

В процессе обучения школьников основам самбо, большое внимание уделяется навыкам безопасных падений. Основная задача упражнений самостраховки и страховки сводится к формированию навыков безопасного приземления при падениях. Упражнения самостраховки необходимо включать в занятия независимо от уровня подготовленности занимающихся.

Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий единоборствами или другими видами физической активности, так и для профилактики бытового травматизма.

Программный материал для старших классов предусматривает ознакомление занимающихся с основами безопасных падений на твердые покрытия. Приступать к этому разделу возможно, если школьники овладели приёмами самостраховки на специализированных (мягких) покрытиях.

При наполнении учебным материалом программы учитывались особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях: различный уровень подготовленности занимающихся, материально-техническое обеспечение процесса преподавания самбо, квалификация преподавателя физической культуры. Безусловно, на первый план выходят обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий, предупреждение возникновения травм, а также положительный эмоциональный фон.

5 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- Питание и двигательный режим школьников.
- Пагубность вредных привычек.

2. Спортивные игры (20ч)

2.2. Волейбол(10ч)

1. Ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

2.3. Баскетбол (10ч)

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

3.1. Гимнастика (12 ч)

1. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по

четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

3.2. Самбо (введение) (34 ч)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Иученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

4. Легкая атлетика (36 час)

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

6 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)

- Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- Питание и двигательный режим школьников.

– Пагубность вредных привычек.

2. Спортивные игры (20ч)

2.2. Волейбол(10ч)

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

2.3. Баскетбол (10ч)

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

3.1. Гимнастика (12 ч)

1. *Строевые упражнения* – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
3. *Подъем и переноска грузов* – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. *Висы и упоры* – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.
6. *Акробатика* – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. *Опорные прыжки* – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

3.2. Самбо (введение) (34 ч)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага

локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

4. Легкая атлетика (36час)

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.
6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1X1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

7 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

2. Спортивные игры (20ч)

2.2. Волейбол(10ч)

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

2.3. Баскетбол (10ч)

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

3.1. Гимнастика (12 ч)

1. *Строевые упражнения* – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
3. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;
4. *Висы и упоры* – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.

5. *Акробатика* – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

3.2. Самбо (введение) (34ч)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

4. Легкая атлетика (36 час)

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

8 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
3. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
4. Оказание первой помощи при травмах.

2. Спортивные игры (20ч)

2.2. Волейбол(10ч)

1. чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;
3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;

5. прием подача; учебная игра.

2.3. Баскетбол (10ч)

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. Опека игрока;
7. Учебная игра.

3.1. Гимнастика (12ч)

1. *Строевые упражнения* – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. *Упражнения в равновесии (на бревне)* – шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
4. *Висы и упоры* – мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. *Акробатика* – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.);

3.2. Самбо (введение) (34 ч)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

4. Легкая атлетика (36 час)

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.
5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

9 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)

5. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
6. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
7. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
8. Оказание первой помощи при травмах.

2. Спортивные игры (20ч)

Волейбол(10ч)

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

Баскетбол (10ч)

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

3.1. Гимнастика (12 ч)

1. *Строевые упражнения* – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в ширинге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. *Упражнения в равновесии (на бревне)* – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
4. *Висы и упоры* – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. *Акробатика* – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. *Элементы единоборства* – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

3.2. Самбо (введение) (34 ч)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

4. Легкая атлетика (36 час)

6. Бег по повороту.
7. Передача эстафеты.
8. Бег до 4 км.
9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
10. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
11. Преодоление полосы препятствий.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕГОСЯ

5 КЛАСС

Ученик научился:

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

Ученик получил возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

6 КЛАСС

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

7 КЛАСС

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00

Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

8 КЛАСС

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

9 КЛАСС

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Уровень подготовки учащихся:

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

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно- оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Спортивные игры»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу Самбо:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
- Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) 3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

– Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования¹ :

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с.,
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М. : 2003. – 55 с. 10.
4. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с. 11.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000. 26. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
6. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 2008 с. 28.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с. 31.

¹ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

8. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с. 108 32.
9. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с.,
Электронные ресурсы:
 1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
 2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
 3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
 4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.
 5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
 6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомов.рф/projects/page36/page121/>
 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомов.рф/projects/page36/page121/>

5 класс 102 часа.

№ ур.	Наименование раздела программы и темы урока	Кол. часов	Клас с	Даты проведения		УУД	Оборудование	Основн ые направл ения воспита тельной деятель ности
				План	Факт			
Легкая атлетика		12						
1.	История легкой атлетики. ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: дают оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения беговых упражнений, соблюдают правила ТБ. Личностные: изучают самостоятельно историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 6

2.	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют бег в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 7
3.	Самбо. Истории создания и развития самбо. ТБ.	1	5а 5б 5в			упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 6, 7
4.	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег 30 м. - контрольный тест.	1	5а 5б 5в			Личностные: описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняя характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 7
5.	Старты из различных исходных положений. Скоростной бег до 40 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	5а 5б 5в				Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 2, 6
6.	Самбо. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
7.	Старты из различных исходных положений. Бег по дистанции 60 м.	1	5а 5б				Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6

8.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	5в 5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения истории и зарождения Олимпийских игр. Личностные: осваивают самостоятельно игры и эстафеты выявляя и устраняя типичные ошибки.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 2, 5
9.	Самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 7
10.	Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места - контрольный тест. Подготовка к выполнению	1	5а 5б			Регулятивные: используют прыжковые упражнения в организации активного отдыха.	Свисток, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7

	комплекса ГТО.		5в			Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Личностные: осваивают и анализируют технику прыжка в длину с места, самостоятельно выявляют и устраняют типичные ошибки.		
11.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (обучение подбора разбега).	1	5а 5б 5в				Свисток, рулетка, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
12.	Самбо. ТБ на уроках, техника и тактика самбо.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6

13.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега - контрольное упражнение.	1	5а 5б 5в				Свисток, рулетка, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
14.	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют подвижные игры в повседневной жизни. Познавательные: сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выполняют основные правила организации распорядка дня.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	2, 6
15.	Самбо. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5
16.	Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные:	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 6

17.	Метание теннисного мяча на дальность - контрольное упражнение.	1	5а 5б 5в			соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр.	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волей	6
18.	Самбо. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
Кроссовая подготовка		6						
19.	Чередование бега с ходьбой.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют технику бега в организации активного отдыха. Познавательные:	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
20.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	5а 5б 5в			моделируют технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
21.	Самбо. Элементы самозащиты безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях	1	5а 5б 5в			Коммуникативные: соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 7

22.	Бег с препятствиями. Бег 300 м. - контрольное упражнение.	1	5а 5б 5в			ошибки. Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
23.	Бег в гору. Бег с препятствиями.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
24.	Самбо. Технические приемы и разнообразные способы их выполнения	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5
25.	Бег 1000 м. - контрольное упражнение.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
26.	Круговая тренировка.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	7
27.	Самбо. Упражнения для изучения технических элементов самбо	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6

						сверстниками во время эстафет и подвижных игр.		
Гимнастика с элементами акробатики		12						
28.	ТБ при занятиях гимнастикой. История гимнастики.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой. Познавательные: описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и демонстрируют комплексы общеразвивающих упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения истории гимнастики. Личностные: изучают историю гимнастики самостоятельно.	Скакалки, свисток.	2, 5
29.	Кувырок вперед.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой, используют акробатические упражнения для развития	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6, 7
30.	Самбо. Упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.	1	5а 5б 5в			координационных способностей. Познавательные: описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
31.	Кувырок вперед и назад.	1	5а				Гимнастические	6, 7

			5б 5в			демонстрируют комплексы общеразвивающих упражнений, соблюдают правила ТБ.	маты, скакалки, свисток.	
32.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	5а 5б 5в			Коммуникативные: составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Личностные: осваивают технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, оказывают страховку во время занятий физическими упражнениями	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6
33.	Самбо. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
34.	Прыжки через скакалку - контрольный тест.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют прыжки через скакалку в организации активного отдыха. Познавательные: анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Перекладина, гимнастические маты, скакалки, обручи, фишки, свисток.	6, 7
35	Висы и упоры.	1	5а 5б 5в			Коммуникативные:	Мостик подкидной, гимнастические маты, скакалки.	6

						взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах Личностные: описывают технику выполнения упражнений в висах и упорах, соблюдают ТБ.		
36.	Самбо. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
37.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой, используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Гимнастический козел, мостик подкидной, гимнастические маты, скакалки.	6, 7
38.	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	5а 5б 5в			Познавательные: описывают технику опорного прыжка. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка Личностные: используют гимнастические упражнения для развития координационных и скоростно-силовых	Гимнастический козел, мостик подкидной, гимнастические маты, набивные мячи, скамейки.	6

					способностей.		
39.	Самбо. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.	1	5а 5б 5в			Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	2, 5
40.	Поднимание туловища за 30 сек. - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	1	5а 5б 5в		Регулятивные: используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Гимнастические маты, набивные мячи.	2, 5
41.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	5а 5б 5в		Познавательные: раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
42.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	5а 5б 5в		Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения данных упражнений..	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
43.	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Иметь представление о выполнении упражнений на гимнастическом бревне.	1	5а 5б 5в		Личностные: осваивают самостоятельно данные упражнения, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 8
44.	Подтягивание (девочки из положения лежа) - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	5а 5б 5в			Гимнастические маты, скакалки, обручи, скамейки, фишки.	6
45.	Самбо. Комплексы общеразвивающих,	1	5а		Регулятивные: применяют правила подбора одежды	Гимнастические маты, скамейки,	7

	специальных и имитационных упражнений.		5б 5в			для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр.	набивные мячи.	
Спортивные игры Баскетбол		20 10						
46.	ТБ при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом. Познавательные: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи.	5, 8
47.	Основные приемы игры в	1	5а			Регулятивные:	Баскетбольные	5, 7

	баскетбол. Стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.		5б 5в			применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в баскетбол.	мячи.	
48.	Самбо. Приемы самостраховки: на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
49.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные:	Баскетбольные мячи, фишки.	6
50.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	5а 5б 5в			описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Баскетбольные мячи, фишки.	6

						техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
51.	Самбо. Технические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
52.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные:	Баскетбольные мячи, фишки.	6, 7
53.	Броски одной и двумя руками с места и в движении - максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1	5а 5б 5в			описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Баскетбольные мячи.	6
54.	Самбо. _____ Технические	1	5а				Гимнастические	7, 8

	действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием		5б 5в				маты, скамейки, набивные мячи.	
55.	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча).	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Баскетбольные мячи.	6, 7
56.	Комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом, используют игру как средство активного отдыха.	Баскетбольные мячи.	5, 6
57.	Самбо. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из	1	5а 5б 5в			Познавательные: моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5

	равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри					условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Личностные: выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
58.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	5а 5б 5в				Баскетбольные мячи.	6
59.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	5а 5б 5в				Баскетбольные мячи.	6, 7
60.	Самбо. Технические действия самбо в положении лежа	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
Волейбол		10						
61.	ТБ при занятиях волейболом. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Волейбольные мячи.	5, 8

						техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в волейбол.		
62.	Основные приемы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; осваивают самостоятельно правила игры в волейбол.	Волейбольные мячи.	5, 6
63.	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
64.	Передача мяча сверху	1	5а			Регулятивные:	Волейбольные	6

	двумя руками на месте.		5б 5в			используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные:	мячи.	
65.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1	5а 5б 5в			описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные:	Волейбольные мячи.	6, 7
66.	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку	1	5а 5б 5в			взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные:	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
67.	Передача мяча над собой.	1	5а 5б 5в			осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Волейбольные мячи.	6
68.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные:	Волейбольные мячи.	6
69.	Самбо. Основы самозащиты.	1	5а 5б 5в			описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные:	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
70.	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	5а 5б 5в			взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные:	Волейбольные мячи.	6, 7

						самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
71.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Волейбольные мячи.	6
72.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 8
73.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	5а 5б 5в			Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные	Волейбольные мячи.	5, 6

74.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3.	1	5а 5б 5в			ошибки	Волейбольные мячи.	6
75.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
Кроссовая подготовка		6						
76.	Чередование бега с ходьбой.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют технику бега в организации активного отдыха. Познавательные: моделируют технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей. Коммуникативные: соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
77.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	5а 5б 5в				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 6
78.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
79.	Бег с препятствиями. Бег 300 м. - контрольное упражнение.	1	5а 5б 5в				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
80.	Бег в гору. Бег с препятствиями.	1	5а 5б				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный	6

			5в				мяч.	
81.	Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.	1	5а			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
82.	Кросс до 12 мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	5а				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
83.	Бег 1000 м. - контрольное упражнение.	1	5а				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
			5б					
84.	Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.	1	5а			Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
			5б					
			5в					
Легкая атлетика		12						
85.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	5а			Регулятивные: используют бег в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 8
86.	Высокий старт от 10 до 15	1	5а				Секундомер,	6

	м. Бег 30 м. - контрольный тест.		56 5в			соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	свисток, фишки, эстафетные палочки.	
87.	Самбо. Тактическая подготовка.	1	5а 56 5в			Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
88.	Старты из различных исходных положений. Скоростной бег до 40 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	5а 56 5в			Личностные: описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняя характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6
89.	Бег 60 м - контрольное упражнение.	1	5а 56 5в				Секундомер, свисток, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
90.	Самбо. Приемы самообороны.	1	5а 56 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 8
91.	Челночный бег 3×10 м. - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	5а 56 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, кубик.	5, 6, 8

						взаимодействовать со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега. Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.		
92.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (подбор разбега и отталкивание).	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют прыжок в высоту в организации активного отдыха. Познавательные: применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
93.	Самбо. Подвижные игры с элементами самбо.	1	5а 5б 5в			применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
94.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (отталкивание, переход планки).	1	5а 5б 5в			режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила ТБ.	Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
95.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (приземление).	1	5а 5б 5в			прыжковых упражнений, соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
96.	Самбо. Подвижные игры с элементами прикладного самбо.	1	5а 5б 5в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7

97.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега - контрольное упражнение.	1	5а 5б 5в				Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
98.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м.) - с расстояния 10-12 м.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: используют метательные упражнения в организации активного отдыха. Познавательные: применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
99.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	5а 5б 5в			Коммуникативные: взаимодействуют выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности со сверстниками в процессе совместного освоения техники метательных упражнений.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
100.	Закрепление техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м.) - с расстояния 10-12 м	1	5а 5б 5в			Личностные: описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
101.	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные:	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, футбольный мяч, волейбольный	5, 8

						соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	мяч.	
102	Самбо. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	5а 5б 5в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7, 9
ИТОГО		102 часа						

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс 102 часа.

№	Наименование раздела	Кол.	Клас	Даты	УУД	Оборудование	Основн
---	----------------------	------	------	------	-----	--------------	--------

ур.	программы и темы урока	часов	с	проведени я				ые направл ения воспита тельной деятель ности
				Пла н	Фак т			
Легкая атлетика		12						
1.	История легкой атлетики. ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: дают оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения беговых упражнений, соблюдают правила ТБ. Личностные: изучают самостоятельно историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 6
2.	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	7а 7б			Регулятивные: используют бег в организации активного отдыха. Познавательные:	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 7

			7в			применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняя характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега		
3.	Самбо. Истории создания и развития самбо. ТБ.	1	7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 6, 7
4.	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег 30 м. - контрольный тест.	1	7а				Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 7
5.	Старты из различных исходных положений. Скоростной бег до 40 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	7б				Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 2, 6
6.	Самбо. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.	1	7в				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
			7г					
7.	Старты из различных исходных положений. Бег	1	7а				Секундомер, свисток, фишки,	6

	по дистанции 60 м.		7б 7в 7г				эстафетные палочки.	
8.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения истории и зарождения Олимпийских игр. Личностные: осваивают самостоятельно игры и эстафеты выявляя и устраняя типичные ошибки.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 2, 5
9.	Самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 7

10.	Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют прыжковые упражнения в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Личностные: осваивают и анализируют технику прыжка в длину с места, самостоятельно выявляют и устраняют типичные ошибки.	Свисток, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
11.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (обучение подбора разбега).	1	7а 7б 7в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: контролируют физическую	Свисток, рулетка, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7

12.	Самбо. ТБ на уроках, техника и тактика самбо.	1	7г 7а 7б 7в 7г		нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
13.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега - контрольное упражнение.	1	7а 7б 7в 7г		Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.	Свисток, рулетка, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
14.	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	1	7а 7б 7в 7г		Регулятивные: используют подвижные игры в повседневной жизни. Познавательные: сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выполняют основные правила организации распорядка дня.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	2, 6
15.	Самбо. Этические нормы и правила	1	7а			Гимнастические маты, скамейки,	5

	поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.		7б 7в 7г				набивные мячи.	
16.	Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 6
17.	Метание теннисного мяча на дальность - контрольное упражнение.	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега. Личностные: описывают технику челночного бега 3х10 м.	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волей	6
18.	Самбо. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
Кроссовая подготовка		6						
19.	Чередование бега с ходьбой.	1	7а 7б 7в			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные:	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7

			7г			контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
20.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
21.	Самбо. Элементы самозащиты безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях	1	7а 7б 7в 7г			Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 7
22.	Бег с препятствиями. Бег 300 м. - контрольное упражнение.	1	7а 7б 7в 7г				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
23.	Бег в гору. Бег с препятствиями.	1	7а 7б 7в 7г				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
24.	Самбо. Технические приемы и разнообразные	1	7а 7б				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5

	способы их выполнения		7в 7г					
25.	Бег 1000 м. - контрольное упражнение.	1	7а 7б 7в 7г				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
26.	Круговая тренировка.	1	7а 7б 7в 7г				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	7
27.	Самбо. Упражнения для изучения технических элементов самбо	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
Гимнастика с элементами акробатики		12						
28.	ТБ при занятиях гимнастикой. История гимнастики.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой. Познавательные: описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и демонстрируют комплексы	Скакалки, свисток.	2, 5

						общеразвивающих упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения истории гимнастики. Личностные: изучают историю гимнастики самостоятельно.		
29.	Кувырок вперед.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой, используют акробатические упражнения для развития координационных способностей.	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6, 7
30.	Самбо. Упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.	1	7а 7б 7в 7г			Познавательные: описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и демонстрируют комплексы общеразвивающих упражнений, соблюдают правила ТБ.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
31.	Кувырок вперед и назад.	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные: составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Личностные: осваивают технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки,	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6, 7
32.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	7а 7б			акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки,	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6

			7в 7г			оказывают страховку во время занятий физическими упражнениями		
33.	Самбо. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
34.	Прыжки через скакалку - контрольный тест.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют прыжки через скакалку в организации активного отдыха. Познавательные: анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах Личностные: описывают технику выполнения упражнений в висах и упорах, соблюдают ТБ.	Перекладина, гимнастические маты, скакалки, обручи, фишки, свисток.	6, 7
35	Висы и упоры.	1	7а 7б 7в 7г				Мостик подкидной, гимнастические маты, скакалки.	6
36.	Самбо. Характерные травмы во время	1	7а				Гимнастические маты, скамейки,	7

	занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.		7б 7в 7г				набивные мячи.	
37.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой, используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Гимнастический козел, мостик подкидной, гимнастические маты, скакалки.	6, 7
38.	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	7а 7б 7в 7г			Познавательные: описывают технику опорного прыжка. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка Личностные: используют гимнастические упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей.	Гимнастический козел, мостик подкидной, гимнастические маты, набивные мячи, скамейки.	6
39.	Самбо. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	2, 5
40.	Поднимание туловища за 30 сек. - контрольный	1	7а			Регулятивные: используют данные упражнения для	Гимнастические маты, набивные	2, 5

	тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО		7б 7в 7г			развития силовых способностей и силовой выносливости. Познавательные: раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения данных упражнений.. Личностные: осваивают самостоятельно данные упражнения, выявляя и устраняя типичные ошибки.	мячи.	
41.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
42.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
43.	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Иметь представление о выполнении упражнений на гимнастическом бревне.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 8
44.	Подтягивание (девочки из положения лежа) - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скакалки, обручи, скамейки, фишки.	6
45.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и	1	7а 7б			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7

	имитационных упражнений.		7в 7г		атлетикой. Познавательные: контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега. Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.		
Спортивные игры Баскетбол		20 10					
46.	ТБ при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	7а 7б 7в 7г		Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом. Познавательные: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ Личностные: осваивают самостоятельно основные	Баскетбольные мячи.	5, 8

						правила и приемы игры в баскетбол.		
47.	Основные приемы игры в баскетбол. Стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи.	5, 7
48.	Самбо. Приемы самоотраховки: на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
49.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Баскетбольные мячи, фишки.	6
50.	Ведение мяча без	1	7а				Баскетбольные	6

	сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		7б 7в 7г			Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	мячи, фишки.	
51.	Самбо. Технические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
52.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Баскетбольные мячи, фишки.	6, 7
53.	Броски одной и двумя руками с места и в движении - максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают	Баскетбольные мячи.	6

						самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
54.	Самбо. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7, 8
55.	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча).	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Баскетбольные мячи.	6, 7
56.	Комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение,	1	7а 7б			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом,	Баскетбольные мячи.	5, 6

	бросок.		7в 7г			используют игру как средство активного отдыха. Познавательные: моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
57.	Самбо. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Личностные: выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5
58.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	7а 7б 7в 7г				Баскетбольные мячи.	6
59.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	7а 7б 7в 7г				Баскетбольные мячи.	6, 7
60.	Самбо. Технические действия самбо в положении лежа	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
Волейбол		10						

61.	ТБ при занятиях волейболом. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в волейбол.	Волейбольные мячи.	5, 8
62.	Основные приемы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Волейбольные мячи.	5, 6

						техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; осваивают самостоятельно правила игры в волейбол.		
63.	Самбо. ______ Варианты удержаний и переворачиваний	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
64.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Волейбольные мячи.	6
65.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ.	Волейбольные мячи.	6, 7
66.	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку	1	7а 7б 7в			Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8

			7г			типичные ошибки.		
67.	Передача мяча над собой.	1	7а 7б 7в 7г				Волейбольные мячи.	6
68.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Волейбольные мячи.	6
69.	Самбо. Основы самозащиты.	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
70.	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	7а 7б 7в 7г			Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Волейбольные мячи.	6, 7
71.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых	Волейбольные мячи.	6

						приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
72.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 8
73.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	7а 7б 7в 7г			Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки	Волейбольные мячи.	5, 6
74.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3.	1	7а 7б 7в 7г				Волейбольные мячи.	6
75.	Самбо. Освобождение от	1	7а			Регулятивные: применяют	Гимнастические	6

	захватов: в области запястья		7б 7в 7г			правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега. Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.	маты, скамейки, набивные мячи.	
Кроссовая подготовка		6						
76.	Чередование бега с ходьбой.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют технику бега в организации активного отдыха. Познавательные: моделируют технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей. Коммуникативные: соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
77.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	7а 7б 7в 7г			особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 6
78.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.	1	7а 7б 7в			особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6

			7г			ошибки.		
79.	Бег с препятствиями. Бег 300 м. - контрольное упражнение.	1	7а				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
			7б					
			7в					
			7г					
80.	Бег в гору. Бег с препятствиями.	1	7а				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
			7б					
			7в					
			7г					
81.	Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.	1	7а				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
			7б					
			7в					
			7г					
82.	Кросс до 12 мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	7а				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
			7б					
			7в					
			7г					
83.	Бег 1000 м. - контрольное упражнение.	1	7а				Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
			7б					
			7в					

84.	Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.	1	7г 7а 7б 7в 7г			Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
Легкая атлетика		12						
85.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют бег в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 8
86.	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег 30 м. - контрольный тест.	1	7а 7б 7в 7г			взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняя характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6
87.	Самбо. Тактическая подготовка.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
88.	Старты из различных исходных положений. Скоростной бег до 40 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	7а 7б 7в				Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6

			7г			техники бега		
89.	Бег 60 м - контрольное упражнение.	1	7а 7б 7в 7г				Секундомер, свисток, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
90.	Самбо. Приемы самостраховки.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега. Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 8
91.	Челночный бег 3×10 м. - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, кубик.	5, 6, 8

						подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега. Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.		
92.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (подбор разбега и отталкивание).	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют прыжок в высоту в организации активного отдыха. Познавательные: применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
93.	Самбо. Подвижные игры с элементами самбо.	1	7а 7б 7в 7г				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
94.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (отталкивание, переход планки).	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
95.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (приземление).	1	7а 7б 7в 7г				Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
96.	Самбо. Подвижные	1	7а				Гимнастические	7

	игры с элементами прикладного самбо.		7б 7в 7г				маты, скамейки, набивные мячи.	
97.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега - контрольное упражнение.	1	7а 7б 7в 7г				Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
98.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м.) - с расстояния 10-12 м.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: используют метательные упражнения в организации активного отдыха. Познавательные: применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
99.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	7а 7б 7в 7г			Коммуникативные: взаимодействуют выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности со сверстниками в процессе совместного освоения техники метательных упражнений.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
100.	Закрепление техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м.) - с расстояния 10-12 м	1	7а 7б 7в 7г			Личностные: описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6

						устраняют типичные ошибки.		
101	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 8
102	Самбо. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	7а 7б 7в 7г			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7, 9

ИТОГО	102 часа		
--------------	-----------------	--	--

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс 102 часа.

№ ур.	Наименование раздела программы и темы урока	Кол. часов	Клас с	Даты проведени я	УУД	Оборудование	Основн ые направл ения воспита тельной деятель ности

				П л а н	Ф а к т			
Легкая атлетика		12						
1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: дают оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения беговых упражнений, соблюдают правила ТБ. Личностные: изучают самостоятельно историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 6
2.	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Специальные беговые упражнения Встречная эстафета	1				Регулятивные: используют бег в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 7
3.	Самбо. Истории создания и развития самбо. ТБ.	1				упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 6, 7
4.	Низкий старт до 30 м. Бег 30 м. - контрольный тест. Специальные беговые	1					Секундомер, свисток, фишки, эстафетные	5, 6, 7

	упражнения <i>Встречная эстафета.</i>					по частоте сердечных сокращений.	палочки.	
5.	Старты из различных исходных положений. Скоростной бег до 70 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО <i>Круговая эстафета.</i>	1				Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняя характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 2, 6
6.	Самбо. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
7.	Старты из различных исходных положений. Бег по дистанции 100 м. <i>Круговая эстафета.</i>	1					Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6
8.	Бег 100 м. - контрольное упражнение. <i>Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростных способностей.</i>	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 2, 5

						Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения истории и зарождения Олимпийских игр. Личностные: осваивают самостоятельно игры и эстафеты выявляя и устраняя типичные ошибки.		
9.	Самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 7
10.	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов. Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростных способностей.	1				Регулятивные: используют прыжковые упражнения в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время	Свисток, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7

						подготовки к выполнению комплекса ГТО, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Личностные: осваивают и анализируют технику прыжка в длину с места, самостоятельно выявляют и устраняют типичные ошибки.		
11.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (обучение отталкивания). Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1					Свисток, рулетка, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
12.	Самбо. ТБ на уроках, техника и тактика самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
13.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега - контрольное упражнение.	1					Свисток, рулетка, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
14.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (обучение подбора разбега). Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1				Регулятивные: используют подвижные игры в повседневной жизни. Познавательные: сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	2, 6

						народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выполняют основные правила организации распорядка дня.		
15.	Самбо. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5
16.	Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	1					Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 6
17.	Метание теннисного мяча на дальность - контрольное упражнение.	1					Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волей	6
18.	Самбо. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6

Кроссовая подготовка		6						
19.	Чередование бега с ходьбой.	1				Регулятивные: используют технику бега в организации активного отдыха. Познавательные: моделируют технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей. Коммуникативные: соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
20.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Высокий старт группой.Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
21.	Самбо. Элементы самозащиты безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 7
22.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. - мальчики, до 15 мин. - девочки. Высокий старт группой.Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
23.	Бег с препятствиями. Бег 1000 м. - контрольное упражнение. Высокий старт группой.Специальные беговые упражнения.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7

	Подвижные игры.							
24.	Самбо. Технические приемы и разнообразные способы их выполнения	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5
25.	Бег в гору. Бег с препятствиями. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
26.	Кросс до 20 мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	7
27.	Самбо. Упражнения для изучения технических элементов самбо	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
Гимнастика с элементами акробатики		12						
28.	ТБ при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой. Познавательные: описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и демонстрируют комплексы общеразвивающих	Скакалки, свисток.	2, 5

						упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения истории гимнастики. Личностные: изучают историю гимнастики самостоятельно.		
29.	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики); кувырок вперед (девочки). Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой, используют акробатические упражнения для развития координационных способностей. Познавательные: описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и демонстрируют комплексы общеразвивающих упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Личностные: осваивают технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, оказывают страховку во	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6, 7
30.	Самбо. Упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.	1				упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Личностные: осваивают технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, оказывают страховку во	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
31.	Из упора присев стойка на голове и руках (мальчики); кувырок вперед (девочки). Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Личностные: осваивают технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, оказывают страховку во	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6, 7
32.	Из упора присев стойка на голове и руках (мальчики); равновесие на одной; выпад вперед (девочки). Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Личностные: осваивают технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, оказывают страховку во	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6

						время физическими упражнениями		
33.	Самбо. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
34.	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики); равновесие на одной; выпад вперед (девочки). Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				Регулятивные: используют прыжки через скакалку в организации активного отдыха. Познавательные: анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах Личностные: описывают технику выполнения упражнений в висах и упорах, соблюдают ТБ.	Перекладина, гимнастические маты, скакалки, обручи, фишки, свисток.	6, 7
35	Закрепление техники раннее пройденных акробатических упражнений. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1					Мостик подкидной, гимнастические маты, скакалки.	6
36.	Самбо. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7

	предупреждению.							
37.	Прыжки через скакалку - контрольный тест. <i>Строевые упражнения. Упражнения с обручами и со скакалками</i>	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой, используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Гимнастический козел, мостик подкидной, гимнастические маты, скакалки.	6, 7
38.	Правильная осанка, как один из основных показателей физического развития человека. Висы и упоры. <i>Строевые упражнения. Упражнения с обручами и со скакалками.</i>	1				Познавательные: описывают технику опорного прыжка. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка Личностные: используют гимнастические упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей.	Гимнастический козел, мостик подкидной, гимнастические маты, набивные мячи, скамейки.	6
39.	Самбо. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	2, 5
40.	Висы и упоры. <i>Строевые упражнения. Упражнения с обручами и со скакалками.</i>	1				Регулятивные: используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Гимнастические маты, набивные мячи.	2, 5
41.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. <i>Строевые упражнения. Прыжки со</i>	1				Познавательные: раскрывают значение	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6

	скакалкой.					гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		
42.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1				Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения данных упражнений..	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
43.	Опорные прыжки. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				Личностные: осваивают самостоятельно данные упражнения, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 8
44.	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения с обручами и со скакалками.	1					Гимнастические маты, скакалки, обручи, скамейки, фишки.	6
45.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
Спортивные игры Баскетбол		20 10						
46.	ТБ при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом. Познавательные: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных	Баскетбольные мячи.	5, 8

					спортсменов – олимпийских чемпионов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в баскетбол.		
47.	Основные приемы игры в баскетбол. Стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи.	5, 7
48.	Самбо. Приемы самостраховки: на спину через партнера, стоящего в	1				Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6

	упоре на коленях и предплечьях							
49.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1				Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Баскетбольные мячи, фишки.	6
50.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1				Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Баскетбольные мячи, фишки.	6
51.	Самбо. Технические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
52.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1				Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых	Баскетбольные мячи, фишки.	6, 7
53.	Броски одной и двумя руками с места и в	1				технику игровых	Баскетбольные мячи.	6

	движении - максимальное расстояние до корзины 3,60 м.					приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
54.	Самбо. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7, 8
55.	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча).	1				Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают	Баскетбольные мячи.	6, 7

						самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
56.	Комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом, используют игру как средство активного отдыха.	Баскетбольные мячи.	5, 6
57.	Самбо. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри	1				Познавательные: моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5
58.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1				Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Баскетбольные мячи.	6
59.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				техники игровых приемов и действий. Личностные: выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Баскетбольные мячи.	6, 7
60.	Самбо. Технические действия самбо в положении лежа	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
Волейбол		10						
61.	ТБ при занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений,	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для	Волейбольные мячи.	5, 8

	остановок, поворотов, стоек. Подвижные игры с элементами волейбола.				занятий волейболом. Познавательные: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в волейбол.		
62.	Основные правила и приемы игры в волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола	1			Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ.	Волейбольные мячи.	5, 6

						Личностные: выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; осваивают самостоятельно правила игры в волейбол.		
63.	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
64.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные:	Волейбольные мячи.	6
65.	Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Волейбольные мячи.	6, 7
66.	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку	1				техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
67.	Закрепление техники нижней прямой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Волейбольные мячи.	6
68.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные:	Волейбольные мячи.	6

69.	Самбо. Основы самозащиты.	1				описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные:	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
70.	Закрепление техники прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1				взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Волейбольные мячи.	6, 7
71.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1				Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя	Волейбольные мячи.	6

						типичные ошибки.		
72.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 8
73.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1				Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки	Волейбольные мячи.	5, 6
74.	Прикладная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. <i>Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1					Волейбольные мячи.	6
75.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
Кроссовая подготовка		6						
76.	Чередование бега с ходьбой. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	1				Регулятивные: используют технику бега в организации активного отдыха. Познавательные: моделируют технику бега в	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6

77.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1				зависимости от особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей. Коммуникативные: соблюдают правила ТБ.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 6
78.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.	1				Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
79.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. - мальчики, до 15 мин. - девочки. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
80.	Бег с препятствиями. Бег 1000 м. - контрольное упражнение. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
81.	Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
82.	Бег в гору. Бег с препятствиями. Высокий старт группой. Специальные	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч,	6, 7

	беговые упражнения. Подвижные игры.						волейбольный мяч.	
83.	Кросс до 20 мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
84.	Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.	1				Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
Легкая атлетика		12						
85.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Специальные беговые упражнения Встречная эстафета.	1				Регулятивные: используют бег в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 8
86.	Низкий старт до 30 м. Бег 30 м.- контрольный тест. Специальные беговые упражнения Встречная эстафета.	1				Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6
87.	Самбо. Тактическая подготовка.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
88.	Старты из различных положений. Скоростной бег до 70 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	1					Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6

	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.					Личностные: описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняя характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега		
89.	Старты из различных исходных положений. Бег 60 м с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1					Секундомер, свисток, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
90.	Самбо. Приемы самообороны.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 8
91.	Челночный бег 3×10 м. - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега. Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, кубик.	5, 6, 8
92.	Бег 60 м - контрольное упражнение. Подвижные игры.	1				Регулятивные: используют прыжок в высоту в организации активного отдыха. Познавательные:	Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6

93.	Самбо. Подвижные игры с элементами самбо.	1				применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
94.	Челночный бег 3×10 м. - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	1					Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
95.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (отталкивание, переход планки). Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1					Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
96.	Самбо. Подвижные игры с элементами прикладного самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
97.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (отталкивание, переход планки). Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1					Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
98.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - контрольное упражнение. Подвижные игры.	1				Регулятивные: используют метательные упражнения в организации активного отдыха. Познавательные: применяют метательные упражнения для развития соответствующих	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
99.	Самбо. Комплексы	1				соответствующих	Гимнастические	6

	общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.					физических способностей. Коммуникативные: взаимодействуют выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности со сверстниками в процессе совместного освоения техники метательных упражнений. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	маты, скамейки, набивные мячи.	
100	Закрепление техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м.) - с расстояния 10-12 м	1					Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
101	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Допинг. Концепция честного спорта. Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростных способностей.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 8
102	Самбо. Комплексы упражнений на	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды	Гимнастические маты, скамейки,	7, 9

	развитие физических качеств, характерных для самбо.				для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	набивные мячи.	
ИТОГО		102 часа					

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс 102 часа.

№ ур.	Наименование раздела программы и темы урока	Кол. часов	Клас с	Даты проведения		УУД	Оборудование	Основн ые направл ения воспита тельной деятель ности
				План	Факт			
Легкая атлетика		12						
1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказание первой помощи при травмах. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: дают оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения беговых упражнений, соблюдают правила	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 6

						ТБ. Личностные: изучают самостоятельно историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.		
2.	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Специальные беговые упражнения Встречная эстафета	1				Регулятивные: используют бег в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ. Личностные: описывают и	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 7
3.	Самбо. Истории создания и развития самбо. ТБ.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 6, 7
4.	Низкий старт до 30 м. Бег 30 м. - контрольный тест. Специальные беговые упражнения Встречная эстафета.	1					Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 7
5.	Старты из различных положений. Скоростной бег до 70 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО Круговая эстафета.	1					Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 2, 6
6.	Самбо. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6

	соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.					анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняя характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега		
7.	Старты из различных исходных положений. Бег по дистанции 100 м. Круговая эстафета.	1					Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6
8.	Бег 100 м. - контрольное упражнение. Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростных способностей.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения истории и зарождения Олимпийских игр. Личностные: осваивают самостоятельно игры и эстафеты выявляя и устраняя типичные ошибки.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	1, 2, 5
9.	Самбо. Правила личной гигиены, требования к	1					Гимнастические маты, скамейки,	6, 7

	спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.						набивные мячи.	
10.	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов. <i>Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростных способностей.</i>	1				Регулятивные: используют прыжковые упражнения в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время подготовки к выполнению комплекса ГТО, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Свисток, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7

						Личностные: осваивают и анализируют технику прыжка в длину с места, самостоятельно выявляют и устраняют типичные ошибки.		
11.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (обучение отталкивания). <i>Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.</i>	1					Свисток, рулетка, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
12.	Самбо. ТБ на уроках, техника и тактика самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
13.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега - контрольное упражнение.	1					Свисток, рулетка, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
14.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (обучение подбора разбега). <i>Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.</i>	1				Регулятивные: используют подвижные игры в повседневной жизни. Познавательные: сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Коммуникативные: взаимодействуют со	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	2, 6

						сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выполняют основные правила организации распорядка дня.		
15.	Самбо. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5
16.	Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	1					Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 6
17.	Метание теннисного мяча на дальность - контрольное упражнение.	1					Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волей	6
18.	Самбо. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
Кроссовая подготовка		6						
19.	Чередование бега с ходьбой.	1				Регулятивные: используют технику бега в организации активного отдыха. Познавательные:	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7

20.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1				моделируют технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
21.	Самбо. Элементы самозащиты безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях	1				Коммуникативные: соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 7
22.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. - мальчики, до 15 мин. - девочки. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
23.	Бег с препятствиями. Бег 1000 м. - контрольное упражнение. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
24.	Самбо. Технические приемы и разнообразные способы их	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5

	выполнения							
25.	Бег в гору. Бег с препятствиями. <i>Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.</i>	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
26.	Кросс до 20 мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. <i>Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.</i>	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	7
27.	Самбо. Упражнения для изучения технических элементов самбо	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
Гимнастика с элементами акробатики		12						
28.	ТБ при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед. <i>Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.</i>	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой. Познавательные: описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и демонстрируют комплексы общеразвивающих упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения истории гимнастики.	Скакалки, свисток.	2, 5

						Личностные: изучают историю гимнастики самостоятельно.		
29.	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики); кувырок вперед (девочки). Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой, используют акробатические упражнения для развития координационных способностей. Познавательные: описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и демонстрируют комплексы общеразвивающих упражнений, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Личностные: осваивают технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, оказывают страховку во время занятий физическими упражнениями	Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6, 7
30.	Самбо. Упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
31.	Из упора присев стойка на голове и руках (мальчики); кувырок вперед (девочки). Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1					Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6, 7
32.	Из упора присев стойка на голове и руках (мальчики); равновесие на одной; выпад вперед (девочки). Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1					Гимнастические маты, скакалки, свисток.	6
33.	Самбо. Судейство	1					Гимнастические маты, скамейки,	7

	простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.						набивные мячи.	
34.	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики); равновесие на одной; выпад вперед (девочки). Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				Регулятивные: используют прыжки через скакалку в организации активного отдыха. Познавательные: анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах Личностные: описывают технику выполнения упражнений в висах и упорах, соблюдают ТБ.	Перекладина, гимнастические маты, скакалки, обручи, фишки, свисток.	6, 7
35	Закрепление техники ранее пройденных акробатических упражнений. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1					Мостик подкидной, гимнастические маты, скакалки.	6
36.	Самбо. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
37.	Прыжки через скакалку - контрольный тест. Строевые упражнения. Упражнения с обручами и со	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой,	Гимнастический козел, мостик подкидной, гимнастические	6, 7

	скакалками					используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	маты, скакалки.	
38.	Правильная осанка, как один из основных показателей физического развития человека. Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения с обручами и со скакалками.	1				Познавательные: описывают технику опорного прыжка. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка Личностные: используют гимнастические упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей.	Гимнастический козел, мостик подкидной, гимнастические маты, набивные мячи, скамейки.	6
39.	Самбо. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	2, 5
40.	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения с обручами и со скакалками.	1				Регулятивные: используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Гимнастические маты, набивные мячи.	2, 5
41.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1				Познавательные: раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
42.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и	1				Коммуникативные:	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7

	имитационных упражнений.					взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения данных упражнений..		
43.	Опорные прыжки. <i>Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.</i>	1				Личностные: осваивают самостоятельно данные упражнения, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 8
44.	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Строевые упражнения. Упражнения с обручами и со скакалками.</i>	1					Гимнастические маты, скакалки, обручи, скамейки, фишки.	6
45.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
Спортивные игры Баскетбол		20 10						
46.	ТБ при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом. Познавательные: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в	Баскетбольные мячи.	5, 8

						процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в баскетбол.		
47.	Основные приемы игры в баскетбол. Стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи.	5, 7
48.	Самбо. Приемы	1					Гимнастические маты, скамейки,	6

	самостраховки: на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях						набивные мячи.	
49.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1				Регулятивные: используют игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Баскетбольные мячи, фишки.	6
50.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1					Баскетбольные мячи, фишки.	6
51.	Самбо. Технические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7

52.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1				Регулятивные: используют игру в баскетбол организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Баскетбольные мячи, фишки.	6, 7
53.	Броски одной и двумя руками с места и в движении - максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1					Баскетбольные мячи.	6
54.	Самбо. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7, 8
55.	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча).	1				Регулятивные: используют игру в баскетбол организации	Баскетбольные мячи.	6, 7

						активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
56.	Комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий баскетболом, используют игру как средство активного отдыха. Познавательные: моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Баскетбольные мячи.	5, 6
57.	Самбо. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5
58.	Взаимодействие двух	1					Баскетбольные	6

	игроков «Отдай мяч и выйди».					деятельности. Коммуникативные:	мячи.	
59.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Личностные: выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Баскетбольные мячи.	6, 7
60.	Самбо. Технические действия самбо в положении лежа	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
Волейбол		10						
61.	ТБ при занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и	Волейбольные мячи.	5, 8

						действий, соблюдают правила ТБ Личностные: осваивают самостоятельно основные правила и приемы игры в волейбол.		
62.	Основные правила и приемы игры в волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. <i>Подвижные игры с элементами волейбола</i>	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; осваивают самостоятельно	Волейбольные мячи.	5, 6

						правила игры в волейбол.		
63.	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
64.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				Регулятивные: используют игру в волейбол организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Волейбольные мячи.	6
65.	Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подвижные игры с элементами волейбола.	1					Волейбольные мячи.	6, 7
66.	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
67.	Закрепление техники нижней прямой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	1					Волейбольные мячи.	6
68.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				Регулятивные: используют игру в волейбол организации активного отдыха.	Волейбольные мячи.	6

69.	Самбо. Основы самозащиты.	1				Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
70.	Закрепление техники прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1				Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Волейбольные мячи.	6, 7
71.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1				Регулятивные: используют игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и	Волейбольные мячи.	6

						действий, соблюдают правила ТБ. Личностные: осваивают самостоятельно основные технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
72.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	5, 8
73.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1				Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки	Волейбольные мячи.	5, 6
74.	Прикладная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. <i>Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1					Волейбольные мячи.	6
75.	Самбо. Освобождение от захватов: в области	1					Гимнастические маты, скамейки,	6

	запястья						набивные мячи.	
	Кроссовая подготовка	6						
76.	Чередование бега с ходьбой. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	1				Регулятивные: используют технику бега в организации активного отдыха. Познавательные: моделируют технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки, применяют беговые упражнения для развития физических способностей. Коммуникативные: соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
77.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	5, 6
78.	Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
79.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. - мальчики, до 15 мин. - девочки. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
80.	Бег с препятствиями. Бег 1000 м. - контрольное упражнение. Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
81.	Самбо. Освобождение	1					Гимнастические	8

	от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.						маты, скамейки, набивные мячи.	
82.	Бег в гору. Бег с препятствиями. <i>Высокий старт группой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.</i>	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
83.	Кросс до 20 мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. <i>Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.</i>	1					Секундомер, свисток, фишки футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
84.	Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.	1				Личностные: описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
Легкая атлетика		12						
85.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. <i>Специальные беговые упражнения Встречная эстафета.</i>	1				Регулятивные: используют бег в организации активного отдыха. Познавательные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	5, 6, 8
86.	Низкий старт до 30 м. Бег 30 м.- контрольный тест. <i>Специальные беговые упражнения Встречная эстафета.</i>	1					Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6
87.	Самбо. Тактическая	1					Гимнастические	7

	подготовка.					индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	маты, скамейки, набивные мячи.	
88.	Старты из различных исходных положений. Скоростной бег до 70 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1				Коммуникативные взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают ТБ.	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки.	6
89.	Старты из различных исходных положений. Бег 60 м с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1				Личностные: описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняя характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега	Секундомер, свисток, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
90.	Самбо. Приемы самообороны.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6, 8
91.	Челночный бег 3×10 м. - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой. Познавательные: контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные взаимодействовать со сверстниками во время	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, кубик.	5, 6, 8

						подготовки к выполнению комплекса ГТО и во время челночного бега. Личностные: описывают технику челночного бега 3×10 м.		
92.	Бег 60 м - контрольное упражнение. Подвижные игры.	1				Регулятивные: используют прыжок в высоту в организации активного отдыха. Познавательные: применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила ТБ. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
93.	Самбо. Подвижные игры с элементами самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	8
94.	Челночный бег 3×10 м. - контрольный тест. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	1					Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
95.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (отталкивание, переход планки). Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1					Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер, фишки, мячи.	6
96.	Самбо. Подвижные игры с элементами прикладного самбо.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7
97.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (отталкивание, переход планки). Специальные	1					Стойки для прыжков в высоту, планка, секундомер,	6

	прыжковые упражнения. Подвижные игры.						фишки, мячи.	
98.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - контрольное упражнение. Подвижные игры.	1				Регулятивные: используют метательные упражнения в организации активного отдыха. Познавательные: применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Коммуникативные: взаимодействуют выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности со сверстниками в процессе совместного освоения техники метательных упражнений. Личностные: описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6, 7
99.	Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1					Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	6
100.	Закрепление техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м.) - с расстояния 10-12 м	1					Теннисные мячи, свисток, фишки, рулетка, футбольный мяч, волейбольный мяч.	6
101.	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Допинг. Концепция честного спорта. Подвижные игры и	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами	Секундомер, свисток, фишки, эстафетные палочки, футбольный мяч,	5, 8

	эстафеты на развитие скоростных способностей.					на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	волейбольный мяч.	
102	Самбо. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1				Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе. Познавательные: соблюдают основные гигиенические правила. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время эстафет и подвижных игр. Личностные: выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи.	7, 9
ИТОГО		102 часа						

