


Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 им. Н.И. Дейнега станицы Павловской

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 3 им. Н.И. Дейнега
от 31.08.2021 протокол № 1
Председатель  Н.Ф.Мухина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования (класс): **основное общее, 5-9 класс**

Количество часов: **340**

Учитель:

Шипилов Сергей Викторович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3 им.
Н.И.Дейнега ст.Павловской

Романов Роман Афанасьевич, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3 им. Н.И.
Дейнега ст. Павловской

Архицкий Александр Владимирович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3
им.Н.И. Дейнега ст. Павловской

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО
с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования,
одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему
образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

с учетом УМК «Физическая культура». 5-7 классы: учебник для общеобразовательных
учреждений /М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др./; под редакцией М. Я.
Виленского. – 2-е изд.– М. : Просвещение, 2013.

«Физическая культура». 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций
/ В.И.Лях. – 2-е изд. - М. : Просвещение, 2014

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897; в редакции приказа Министерства образования и науки России от 11.12.2020 г. № 712);

- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.;

- Программы воспитания МБОУ СОШ № 3 им. Н.И.Дейнега, утвержденной решением педагогического совета № 11 от 22.05.2021 года с дополнениями, утвержденным от 31.08.2020 (протокол № 1).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- 1. Патриотическое воспитание:** готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 2. Духовно-нравственное:** готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- 3. Этическое воспитание:** готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- 4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической

культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

5. **Ценности научного познания:** готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
6. **Экологическое воспитание:** готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.
7. **Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:** освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

- 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.

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 умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового

контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<i>Знания о физической культуре</i>	
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
<ul style="list-style-type: none"> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
<ul style="list-style-type: none"> 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; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<ul style="list-style-type: none"> разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	
<ul style="list-style-type: none"> руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>	
<ul style="list-style-type: none"> использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>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;</i>
<ul style="list-style-type: none"> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей 	<ul style="list-style-type: none"> <i>проводить занятия физической культурой с использованием</i>

направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	<i>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	<i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>
• 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.	
<i>Физическое совершенствование</i>	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и

МОЖЕТ СООТВЕТСТВОВАТЬ ОЦЕНКЕ «ОТЛИЧНО».

Контрольные тесты и упражнения

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5 -7 классы: учеб.для общеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Упражнения	Оценки	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
			<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>Удовлетворит</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>Удовлетворит.</i>
Бег 60 м, сек	5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше	
	6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше	
	7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше	
Бег 300м, мин, сек	5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше	
	6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше	
	7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0, 56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше	
Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше	
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше	
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше	
Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше	
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше	
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше	
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше	
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше	
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше	
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше	
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше	
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше	
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше	
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше	
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше	
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше	
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше	
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше	
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше	
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше	
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше	

Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, кол-во раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, кол-во раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
ФУТБОЛ							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 -7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3

ГАНДБОЛ

Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 -15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 -16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 -12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 -13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 -4	3 и меньше	8 и больше	7 -5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и больше	8 - 6	5 и меньше

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике
(А.А. Зданевич, 1998)**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/*В.И. Лях. – стр.93*)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13 -14	310	370	410	260	310	360
		14 -15	330	380	430	290	330	370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13 -14	105	120	130	95	105	115
		14 -15	110	125	130	100	110	115
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 68 ч, в 9 классе – 68 часов.

Для реализации программы и выполнения приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 «О введении третьего часа на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» расширить во внеурочной деятельности выполнение базовых разделов программы.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 340 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		классы				
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 2 часа в неделю)	5	6	7	8	9
1.1.	Физическая культура как область знаний	20	40	8	8	8	8	8
1.1.1.	История физической культуры		10	2	2	2	2	2
1.1.2.	Физическая культуры (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		10	2	2	2	2	2
1.1.3.	Физическая культура человека		20	4	4	4	4	4
1.2	Способы физкультурной деятельности	30	19	3	3	3	3	7
1.2.1	Самостоятельные занятия		7	1	1	1	1	3
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль		6	1	1	1	1	2
1.2.3	Оценка эффективности занятий		6	1	1	1	1	2
1.3.	Физическое совершенствование	320	269	47	47	49	51	75
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		6	1	1	1	1	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		255	44	44	46	48	73
	- спортивные игры		66	12	12	12	12	18
	- гимнастика с основами акробатики		56	12	12	10	10	12
	- легкая атлетика		66	12	12	12	12	18
	- лыжные гонки		-	-	-	-	-	-
	- плавание		-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка		47	8	8	8	8	15
	-элементы единоборств		16	-	-	4	6	6
1.3.3.	Прикладно-ориентированная деятельность		10	2	2	2	2	2
	Итого разделы 1.1. – 1.3.		326	58	58	60	62	88

2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)		23	5	5	4	3	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		25	5	5	4	3	8
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	60	48	10	10	8	6	14
	Всего	540	374	68	68	68	68	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
1	ТБ на уроке ФК. Олимпийские игры Древности.	1	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>
	Легкая атлетика (8ч)			
2	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Тест 1	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	<i>Воспитательные: уметь правильно распределять активное восстановление организма после значительных умственных и физических нагрузок; проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.</i>
3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 40 м Тест 2,4	1	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.	
4	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м. Тест3	1		
5	Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	<i>Воспитательные: готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.</i>
6	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках.	1	Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
7	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1	Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и	
8	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 -	1		<i>Воспитательные: уметь правильно подбирать спортивный инвентарь и</i>

	10 м. Правила соревнований в метании.		устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>оборудование, спортивную одежду; уметь соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом; проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий.</i>
9	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м.	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	
	Кроссовая подготовка (4 ч)			
10	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.	<i>Воспитательные: уметь проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий. Уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки.</i>
11	Бег на 1000м. Правила самоконтроля и гигиены	1	Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников.	
12	Равномерный бег до 8 мин. П/И «Вызов номеров».	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	
13	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля».	1	Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
	По выбору учителя (3 ч гандбол)			
14	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха.	<i>Воспитательные: уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Стремиться к физическому совершенству, формировать культуру движения и телосложения. формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
15	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	
16	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
17	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.	<i>Воспитательные: уметь планировать проведение совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий.</i>
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
18	Физическое развитие человека.	1	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного	<i>Воспитательные: осознание здоровья как</i>

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».		образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
19	ФК в современном обществе. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.	1	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способностью интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>
	Гимнастика с основами акробатики (12ч)			
20	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Перестроение, строевой шаг.	1	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения.	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры.</i>
21	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1	Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения; Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений. Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять	
22	Упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1		
23	Подтягивание в висе -М; подтягивание из вися лёжа -Д.	1		
24	ВФСК «ГТО». Смешанные висы. Тест - 3	1		
25	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1		
26	Круговая тренировка. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1		
27	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см) - зачёт	1		
28	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1		
29	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.	1		

30	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	технические ошибки и помогать в их исправлении;	
31	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1	<p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений; Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: уметь 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.</p>	
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
32	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1	<p>Регулятивные: формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно; Предметные: овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью; Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p>	<i>Воспитательные: стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</i>
33	Коррекция осанки и телосложения.	1	<p>Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.</p>	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. Воспитательные: формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>

	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
34	Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях. Личная гигиена.	1	Регулятивные: формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; Коммуникативные: уметь определять задачи занятий физическими упражнениями. Включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; Познавательные: учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности Личностные: обеспечивать успешное усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</i>
	Прикладно–ориентированная подготовка (1ч)			
35	Основные физические качества. Общефизическая подготовка.	1	Познавательные: знать понятие «сила», «выносливость», «быстрота», «гибкость» Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
	Спортивные игры: баскетбол – 6 часов			
36	Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок</i>
37	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1		
39	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1		
40	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1		
41	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
	Спортивные игры: волейбол – 4 часа			
42	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	1	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные:	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности</i>

43	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1	выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные:	<i>человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
44	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.-зачет	1	организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
45	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	1	Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
По выбору учителя: (4 ч)				
46	Эстафеты. П/И с мячом	1	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения	<i>Воспитательные: готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом , уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
47	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		
48	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку.	1		
49	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола и баскетбола. Тест-1	1		
Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)				
50	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ФК.	1	Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентно «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.	<i>Воспитательные: осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</i>
Знания о физической культуре (теория 2 ч)				
51	Современные Олимпийские игры. Допинг.-зачет	1	Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения.</i>

52	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.	1	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения, готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах.</i>
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
53	ВФСК «ГТО». Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тест-2,3	1	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
	Лёгкая атлетика (4ч)			
54	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3x10	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
55	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60м. Прыжок в длину с места -зачет	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками-ми в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
56	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках и метаниях.	1	Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение	
57	ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние- зачет	1	Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение	<i>Воспитательные: уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений</i>

			метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	<i>руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</i>
	Прикладно–ориентированная подготовка (1ч)			
58	ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Тест-4	1	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	<i>Воспитательные: стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
	Кроссовая подготовка (4 ч)			
59	Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1000м.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
60	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
61	Бег с препятствиями на местности. Упражнения с набивными мячами.	1		
62	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут.	1		
	По выбору учителя (футбол -5 ч)			
63	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения. Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения.</i>
64	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам-зачет	1		
65	Техника перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1		
66	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель-зачет	1		
67	Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		

	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
68	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	1	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах.</i>

ИТОГО: 68 часов

Тестирование:

Тест 1 -бег 30м

Тест 2 – прыжок в длину с места

Тест 3 – сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине(юноши) и в висе лежа на низкой перекладине(девушки)

Тест 4 – бег 1000 м

Сокращенные слова и терминология:

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

П/И – подвижная игра

ТБ- техника безопасности

ЧСС – частота сердечных сокращений

ФК – физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

ФВ – физическое воспитание

ФП – физическая подготовка

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
1	ТБ на уроке ФК. Олимпийские игры Древности.	1	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения.</i>
	Легкая атлетика (8ч)			
2	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Тест 1	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	<i>Воспитательные: уметь правильно распределять активное восстановление организма после значительных умственных и физических нагрузок; проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.</i>
3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 40 м Тест 2,4	1	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.	
4	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м. Тест3	1		
5	Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
6	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках.	1		
7	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1		
8	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 - 10 м. Правила соревнований в метании.	1	Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение	<i>Воспитательные: уметь правильно подбирать спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; уметь</i>

9	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м.	1	метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	<i>соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом; проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий.</i>
Кроссовая подготовка (4 ч)				
10	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<i>Воспитательные: уметь проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий. Уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки.</i>
11	Бег на 1000м. Правила самоконтроля и гигиены	1		
12	Равномерный бег до 8 мин. П/И «Вызов номеров».	1		
13	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля».	1		
По выбору учителя (3 ч гандбол)				
14	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Стремиться к физическому совершенству, формировать культуру движения и телосложения. формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
15	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	1		
16	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
Способы физкультурной деятельности (1ч)				
17	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.	<i>Воспитательные: уметь планировать проведение совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий.</i>

	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
18	Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	Личностные: формировать 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; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
19	ФК в современном обществе. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.	1	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>
	Гимнастика с основами акробатики (12ч)			
20	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Перестроение, строевой шаг.	1	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения.	<i>Воспитательные: уметь осознать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; уметь осознать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры.</i>
21	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1	Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.	
22	Упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения; Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений. Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
23	Подтягивание в висе -М; подтягивание из вися лёжа -Д.	1	Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висях, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	
24	ВФСК «ГТО». Смешанные висы. Тест - 3	1		
25	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1		
26	Круговая тренировка. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1		
27	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см) - зачёт	1		

28	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	<p>поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p> <p>Познавательные: осваивать технику упражнений в висах и простейших комбинациях; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке;</p> <p>Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений; Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные: развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: уметь 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.</p>	
29	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.	1		
30	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1		
31	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	1		
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
32	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1	<p>Регулятивные: формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно; Предметные: овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;</p> <p>Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p>	<p><i>Воспитательные: стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</i></p>
33	Коррекция осанки и телосложения.	1	<p>Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;</p>	<p><i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. Воспитательные: формированию</i></p>

			Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
34	Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях. Личная гигиена.	1	Регулятивные: формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; Коммуникативные: уметь определять задачи занятий физическими упражнениями. Включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; Познавательные: учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности Личностные: обеспечивать успешное усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</i>
	Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)			
35	Основные физические качества. Общефизическая подготовка.	1	Познавательные: знать понятие «сила», «выносливость», «быстрота», «гибкость» Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
	Спортивные игры: баскетбол – 6 часов			
36	Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок</i>
37	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1		
39	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1		
40	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1		
41	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		

	Спортивные игры: волейбол – 4 часа			
42	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p><i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i></p>
43	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1		
44	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.-зачет	1		
45	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	1		
	По выбору учителя: (4 ч)			
46	Эстафеты. П/И с мячом	1	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, превосходить результат; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p>	<p><i>Воспитательные: готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом , уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i></p>
47	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		
48	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку.	1		
49	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола и баскетбола. Тест-1	1		
	Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)			
50	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ФК.	1	<p>Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.</p>	<p><i>Воспитательные: осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</i></p>
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
51	Современные Олимпийские игры. Допинг.-зачет	1	<p>Регулятивные: соблюдать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Коммуникативные: проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; Познавательные: знать факторы, потенциально</p>	<p><i>Воспитательные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения.</i></p>

			опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия. Уметь планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.	
52	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.	1	Регулятивные: знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Коммуникативные: формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Личностные: обеспечить успешное усвоение знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения, готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах.</i>
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
53	ВФСК «ГТО». Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тест-2,3	1	Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
	Лёгкая атлетика (4ч)			
54	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3x10	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
55	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60м. Прыжок в длину с места -зачет	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
56	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках и метаниях.	1		

			(ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
57	ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние- зачет	1	Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	<i>Воспитательные: уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, уметь руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</i>
	Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)			
58	ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Тест-4	1	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	<i>Воспитательные: стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
	Кроссовая подготовка (4 ч)			
59	Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1000м.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
60	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
61	Бег с препятствиями на местности. Упражнения с набивными мячами.	1		
62	ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут.	1		
	По выбору учителя (футбол -5 ч)			
63	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения,	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к</i>
64	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам-зачет	1		

65	Техника перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения.</i>
66	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель-зачет	1		
67	Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
68	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	1	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах.</i>

ИТОГО: 68 часов

Тестирование:

Тест 1 -бег 30м

Тест 2 – прыжок в длину с места

Тест 3 – сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине(юноши) и в висе лежа на низкой перекладине(девушки)

Тест 4 – бег 1000 м

Сокращенные слова и терминология:

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

П/И – подвижная игра

ТБ- техника безопасности

ЧСС – частота сердечных сокращений

ФК – физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

ФВ – физическое воспитание

ФП – физическая подготовка

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
1	ТБ на уроках ФК. Физическая культура в современном обществе.	1	Личностные: знание показателей о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях; Познавательные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные:</i> умение проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.
	Легкая атлетика (8ч)			
2	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Высокие старты. Скоростной бег до 60м. Тест -1	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	<i>Воспитательные:</i> уметь правильно распределять активное восстановление организма после значительных умственных и физических нагрузок; проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.
3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на результат 60 м-зачет. Тест – 2,3	1	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.	
4	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Тест - 4	1		
5	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег. Отталкивание.	1	Познавательные -уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. – включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физическойкультуре.	<i>Воспитательные:</i> готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.
6	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега- зачет	1		
7	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, определение толчковой ноги.	1		
8	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Правила соревнований в метании.	1	Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	<i>Воспитательные:</i> уметь правильно подбирать спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; уметь соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.
9	ВФСК «ГТО». Метание мяча с места на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние - зачет	1		

	Кроссовая подготовка (4ч)			
10	Правила самоконтроля и гигиены. Бег гандикапом. Смешанное передвижение. П/И «Выбивной»	1	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p><i>Воспитательные: уметь проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий. Уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки.</i></p>
11	Равномерный медленный бег. П/И «Вызов номеров».	1		
12	Бег «фартлек». Чередование бега с ходьбой. П/И «Снайпер» 6- минутный бег на результат - зачет	1		
13	Бег по пересеченной местности. П/и «Вызов номеров».	1		
	По выбору учителя (3 ч): гандбол			
14	Основные правила и приёмы игры в гандбол. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча.	1	<p>Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p><i>Воспитательные: уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Стремиться к физическому совершенству, формировать культуру движения и телосложения. формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i></p>
15	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой-зачет	1		
16	Нападение быстрым прорывом (2:1). Мини-гандбол.	1		
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
17	Упражнения развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей с помощью л/а упражнений.	1	<p>Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.</p>	<p><i>Воспитательные: уметь планировать проведение совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий.</i></p>
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
18	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	<p>Личностные: формирование ценности опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Познавательные: знания опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.</p>	<p><i>Воспитательные: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</i></p>

19	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Личностные: знания о нервной системе; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
Гимнастика с основами акробатики (10ч)				
20	Правила по ТБ.. Строевые упражнения. «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага», «Полный шаг».	1	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры</i>
21	История гимнастики. Упражнения с набивными мячами, палками, обручами.	1	Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Коммуникативные: осуществлять страховку и само страховку при выполнении элементов единоборств. Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений элементов комбинаций.	
22	Упражнения на брусьях: М- подъем переворотом, передвижение в висе, Д- подъем переворотом - зачет	1	Описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные: осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений.	
23	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 см).Д.: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 см).	1	Познавательные: описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные: осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений.	
24	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги. Д.: прыжок ноги врозь козёл в ширину, высота 110 см)..	1	Познавательные: описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные: осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений.	
25	Акробатические упражнения. М.: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д.: кувырок назад в полушпагат	1	Познавательные: описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные: осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений.	
26	Акробатические упражнения. М.: кувырок назад; длинный кувырок; стойка на голове. Д.: кувырок назад-зачет	1	Познавательные: описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные: осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений.	
27	Акробатические упражнения. М.: стойка на голове. Д.: «ласточка», поворот в упор стоя на одном колене-зачет	1	Познавательные: описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные: осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений.	
28	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, с гантелями	1	Познавательные: описывать технику опорных	

29	Лазанье по канату в два и в три приема, гимнастической лестнице-зачет	1	прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
30	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения	1	Регулятивные: знания о психологических предпосылках; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. Воспитательные: формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
31	Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Личностные: уметь вести учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
32	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	1	Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.	<i>Воспитательные: умение ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом.</i>
	Прикладно–ориентированная подготовка (1ч)			
33	ОФП. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации движений.	1	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: умение организовывать учебное	<i>Воспитательные: стремление к физическому совершенству, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по</i>

			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.	<i>регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
	Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)			
34	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	Познавательные: обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Регулятивные: создание условий для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.	<i>Воспитательные: готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения.</i>
	Элементы единоборств (4ч)			
35	ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Захваты.	1	Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении элементов единоборств. Познавательные: Описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	<i>Воспитательные: уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом.</i>
36	Элементы единоборства. Захваты, броски. П/И «бой петухов»	1		
37	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники»	1		
38	Элементы единоборства. Страховка, самостраховка.	1		
	Спортивные игры: баскетбол – 6 часов			
39	Правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные – выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения.</i>
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением соперника.	1		
41	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке -зачет	1		
42	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом - зачет	1		

43	Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорыв	1		
44	Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 4:4, 5:5. ом (2:1)	1		
	Спортивные игры: волейбол – 4 часа			
45	Основные приёмы. Правила по ТБ. Стойки игрока.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
46	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1		
47	Передача мяча над собой, через сетку- зачет. Игра по правилам волейбола.	1		
48	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1		
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
49	Роль и значение ФК в формировании ЗОЖ. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Регулятивные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: Познавательные: Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации; формированию культуры движения и телосложения, осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое психическое и социальное здоровье человека.</i>
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
50	Техника движений и ее основные показатели. Оценка эффективности занятий.	1	Регулятивные: знания о двигательных умениях и навыках. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
51	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Регулятивные: знать о комплексе ГТО. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>

	Спортивные игры: волейбол – 2 часа			
52	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
53	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций.	1		
	Лёгкая атлетика (4ч)			
54	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Финиширование. Ч/Б 3х10м.	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
55	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м-зачет	1		
56	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках.	1	Познавательные -уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. – включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
57	ВФСК «ГТО». Правила соревнований в метании. Метание теннисного мяча с 3-4 шагов на дальность и заданное расстояние. - зачет	1	Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	<i>Воспитательные: уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</i>

Кроссовая подготовка (4ч)			
58	Правила по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	1	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
59	Бег в равномерном темпе 12 минут.	1	
60	Бег «гандикапом».	1	
61	ВФСК «ГТО». Бег на 2000 м – зачет. Правила самоконтроля и гигиены.	1	
Прикладно – ориентированная подготовка (1ч)			
62	Составление планов прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и ФР.	1	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.</p>
По выбору учителя (5 ч)			
63	Передвижения, остановки, повороты. Правила по ТБ.	1	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.</p>
64	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	
65	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тест - 1	1	
66	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тест – 2,3	1	
67	Игра по упрощённым правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 Тест – 4	1	
<p><i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок</i></p> <p><i>Воспитательные: готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом</i></p> <p><i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения.</i></p>			

	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
68	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, входящих в программу ВФСК «ГТО». Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.	1	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, превосходить результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.</p>	<p><i>Воспитательные: готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом</i></p>
<p>ИТОГО: 68 часов Тестирование: Тест 1 -бег 30м Тест 2 – прыжок в длину с места Тест 3 – сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине(юноши) и в висе лежа на низкой перекладине(девушки) Тест 4 – бег 1000 м Сокращенные слова и терминология: ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» П/И – подвижная игра ТБ- техника безопасности ЧСС – частота сердечных сокращений ФК – физическая культура ОФП – общая физическая подготовка ФВ – физическое воспитание ОИ – олимпийские игры Ч/Б – челночный бег Л/А – легкая атлетика</p>				

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
1	ТБ на уроках ФК. Характеристика возрастных и половых особенностей организма, их связь с показателями физического развития.	1	Личностные: знание показателей о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях; Познавательные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: формировать культуру движения и телосложения, самовыражение в избранном виде спорта; осознанию необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</i>
	Легкая атлетика (8ч)			
2	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Низкие старты. Скоростной бег до 80м. Тест -1	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.	<i>Воспитательные: уметь правильно распределять активное восстановление организма после значительных умственных и физических нагрузок; проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий.</i>
3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на результат 60 м-зачет Тест – 2,3	1		
4	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Тест - 4	1		
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег. Отталкивание.	1	Познавательн -уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам Регулятивн . –демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативн - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. – включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физкультуре.	<i>Воспитательные: готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.</i>
6	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега- зачет	1		
7	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, определение толчковой ноги.	1		
8	ВФСК «ГТО» .Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м-зачет Правила соревнований в метании.	1	Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	<i>Воспитательные: уметь правильно подбирать спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;</i>
9	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10-12 м	1		

	Способы физической деятельности (1ч)			
10	Упражнения развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей с помощью л/а упражнений.	1	Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.	<i>Воспитательные: повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.</i>
	Кроссовая подготовка (4ч)			
11	Правила самоконтроля и гигиены. Бег гандикапом. Смешанное передвижение. П/И «Выбивной»	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<i>Воспитательные: уметь проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий. Уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки.</i>
12	Равномерный медленный бег до 10 мину. П/И «Вызов номеров».	1		
13	Бег «фартлек». Чередование бега с ходьбой до 12 минут. П/И «Снайпер».	1		
14	Бег кандигапом. Бег на 1500м - зачет. П/И «Выбивной»	1		
	По выбору учителя (3 ч): гандбол			
15	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол. Освоение ловли и передачи мяча.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Стремиться к физическому совершенству, формировать культуру движения и телосложения.</i>
16	Ведение мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1		
17	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1		
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
18	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.	1	Личностные: формирование ценности опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Познавательные: знания опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: осознавать здоровье как базовую ценность человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</i>

19	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1	Личностные: знания о нервной системе; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: осознать здоровье как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</i>
Гимнастика с основами акробатики (10ч)				
20	Правила по ТБ. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Повороты в движении.	1	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.	<i>Воспитательные: уметь осознать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; уметь осознать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
21	История гимнастики. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.	1	Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Коммуникативные: осуществлять страховку и само страховку при выполнении элементов единоборств.	
22	Упражнения на брусьях: М- подъем переворотом, передвижение в висе, Д- подъем переворотом - зачет	1	Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений элементов комбинаций. Описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	
23	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).Д.: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см).	1	Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений элементов комбинаций. Описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	
24	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги. Д.: прыжок ноги врозь.	1	Познавательные: осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений. Познавательные: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.	
25	Акробатические упражнения. М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Личностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	
26	Акробатические упражнения. М.: кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове. Д.: кувырки вперед и назад.	1		
27	Акробатические упражнения. М.: стойка на голове. Д.: «ласточка», поворот в упор стоя на одном колене.	1		
28	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, с гантелями	1		
29	Лазанье по канату в два и в три приема, гимнастической лестнице-зачет	1		

			сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
30	Двигательная деятельность психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	1	Регулятивные: знания о психологических предпосылках; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
31	Самоконтроль ученика за состоянием своего здоровья, физическим развитием и самочувствием при занятиях ФК.	1	Личностные: уметь вести учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
32	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	1	Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.	<i>Воспитательные: стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
33	Техника движений и ее основные показатели. Оценка эффективности занятий.	1	Регулятивные: знания о двигательных умениях и навыках. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: умение ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом.</i>
34	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Регулятивные: знать о комплексе ГТО. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.</i>
	Элементы единоборств – 6 часов			
35	ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Захваты.	1	Коммуникативные: осуществлять страховку и само страховку при выполнении элементов единоборств. Познавательные: Описывать	<i>Воспитательные: уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах,</i>

36	Элементы единоборства. Захваты, броски. П/И «бой петухов»	1	технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	<i>соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом.</i>		
37	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники»	1				
38	Элементы единоборства. Страховка, самостраховка.	1				
39	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «бой петухов»	1				
40	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники»	1				
Спортивные игры: баскетбол – 6 часов						
41	Правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные –выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения.</i>		
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением соперника.	1				
43	Ведение мяча в движении, с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. -зачет	1				
44	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом - зачет	1				
45	Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1				
46	Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 4:4, 5:5. ом (2:1)	1				
Спортивные игры: волейбол – 4 часа						
47	Основные приёмы. Правила по ТБ. Стойки игрока.	1			Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
48	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1				
49	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.- зачет Игра по правилам волейбола.	1				

50	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1	деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
Спортивные игры: волейбол – 2 часа				
51	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять действие по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
52	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций.	1		
Прикладно – ориентированная подготовка (2ч)				
53	ОФП. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации движений.	1	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	<i>Воспитательные: уметь планировать проведение совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий.</i>
54	Упражнения на развитие быстроты, координации движений.	1	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	<i>Воспитательные: уметь планировать проведение совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий.</i>
Способы физкультурной деятельности (1ч)				
55	Роль и значение ФК в формировании ЗОЖ. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Регулятивные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: Познавательные: Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения.</i>

	Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)			
56	Оздоровительные формы занятий ФК. Простейшие функциональные пробы.	1	Познавательные: обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Регулятивные: создание условий для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.	<i>Воспитательные: уметь адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
	Кроссовая подготовка (4ч)			
57	Правила по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
58	Бег в равномерном темпе 12 минут.	1		
59	Бег «гандикапом».	1		
60	ВФСК «ГТО».Бег на 2000 м – зачет. Правила самоконтроля и гигиены.	1		
	Лёгкая атлетика (4ч)			
61	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Финиширование. Ч/Б 3x10м.	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
62	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м-зачет	1		
63	ВФСК «ГТО».Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках.	1	Познавательные -уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>

			Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. – включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
64	ВФСК «ГТО». Правила соревнований в метании. Метание теннисного мяча с 3-4 шагов на дальность и заданное расстояние. - зачет	1	Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуник - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	<i>Воспитательные: уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, уметь руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</i>
По выбору учителя (футбол -3 ч)				
65	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тест - 1	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные –выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсмен-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения.</i>
66	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Тест – 2,3	1		
67	Игра по упрощённым правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 Тест - 4	1		
Знания о физической культуре (теория 1 ч)				
68	Разновидности туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода.	1	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: уметь соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.</i>

ИТОГО: 68 часов

Тестирование:

Тест 1 -бег 30м

Тест 2 – прыжок в длину с места

Тест 3 – сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине(юноши) и в висе лежа на низкой перекладине(девушки)

Тест 4 – бег 1000 м

Сокращенные слова и терминология:

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

П/И – подвижная игра

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
1	ТБ на уроках ФК. Характеристика возрастных и половых особенностей организма, их связь с показателями физического развития.	1	Личностные: знание показателей о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях; Познавательные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: формировать культуру движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознанию необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</i>
	Легкая атлетика (8ч)			
2	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Низкие старты. Скоростной бег до 80м. Тест -1	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	<i>Воспитательные: уметь правильно распределять активное восстановление организма после значительных умственных и физических нагрузок; проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий.</i>
3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на результат 60 м-зачет Тест – 2,3	1	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.	
4	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Тест - 4	1		
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег. Отталкивание.	1	Познавательные -уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. – включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	<i>Воспитательные: готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.</i>
6	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега- зачет	1		
7	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, определение толчковой ноги.	1		
8	ВФСК «ГТО» .Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м-зачет Правила соревнований в метании.	1	Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании	<i>Воспитательные: уметь правильно подбирать спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;</i>

9	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10-12 м	1	малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
10	Упражнения развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей с помощью л/а упражнений.	1	Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.	<i>Воспитательные: повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.</i>
	Кроссовая подготовка (4ч)			
11	Правила самоконтроля и гигиены. Бег гандикапом. Смешанное передвижение. П/И «Выбивной»	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<i>Воспитательные: уметь проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий. Уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки.</i>
12	Равномерный медленный бег до 10 мину. П/И «Вызов номеров».	1		
13	Бег «фартлек». Чередование бега с ходьбой до 12 минут. П/И «Снайпер».	1		
14	Бег кандигапом. Бег на 1500м - зачет. П/И «Выбивной»	1		
	По выбору учителя (3 ч): гандбол			
15	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол. Освоение ловли и передачи мяча.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Стремиться к физическому совершенству, формировать культуру движения и телосложения.</i>
16	Ведение мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1		
17	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1		
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
18	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.	1	Личностные: формирование ценности опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Познавательные: знания опорно-	<i>Воспитательные: осознавать здоровье как базовую ценность человека, признание объективной необходимости в его</i>

			двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</i>
19	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1	Личностные: знания о нервной системе; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: осознавать здоровье как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</i>
	Гимнастика с основами акробатики (10ч)			
20	Правила по ТБ. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Повороты в движении.	1	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
21	История гимнастики. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.	1	Регулятивные: оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Коммуникативные: осуществлять страховку и само страховку при выполнении элементов единоборств.	
22	Упражнения на брусьях: М- подъем переворотом, передвижение в висе, Д- подъем переворотом - зачет	1	Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений элементов комбинаций. Описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	
23	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).Д.: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см).	1	Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные: осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах.	
24	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги. Д.: прыжок ноги врозь.	1	Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности Познавательные: описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные: составлять комбинации из числа разученных упражнений. Познавательные:	
25	Акробатические упражнения. М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1		
26	Акробатические упражнения. М.: кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове. Д.: кувырки вперед и назад.	1		
27	Акробатические упражнения. М.: стойка на голове. Д.: «ласточка», поворот в упор стоя на одном колене.	1		
28	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, с гантелями	1		

29	Лазанье по канату в два и в три приема, гимнастической лестнице-зачет	1	описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Регулятивные: анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
30	Двигательная деятельность психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	1	Регулятивные: знания о психологических предпосылках; Коммуникативные: :способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
31	Самоконтроль ученика за состоянием своего здоровья, физическим развитием и самочувствием при занятиях ФК.	1	Личностные: уметь вести учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это базовая ценность человека, признавать объективно о необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
	Способы физкультурной деятельности (1ч)			
32	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	1	Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.	<i>Воспитательные: стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
	Знания о физической культуре (теория 2 ч)			
33	Техника движений и ее основные показатели. Оценка эффективности занятий.	1	Регулятивные: знания о двигательных умениях и навыках. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: умение ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом.</i>

34	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Регулятивные: знать о комплексе ГТО. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.</i>
	Элементы единоборств – 6 часов			
35	ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Захваты.	1	Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении элементов единоборств. Познавательные: Описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	<i>Воспитательные: уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом.</i>
36	Элементы единоборства. Захваты, броски. П/И «бой петухов»	1		
37	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники»	1		
38	Элементы единоборства. Страховка, самостраховка.	1		
39	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «бой петухов»	1		
40	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники»	1		
	Спортивные игры: баскетбол – 6 часов			
41	Правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные –выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения.</i>
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением соперника.	1		
43	Ведение мяча в движении, с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. -зачет	1		
44	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом - зачет	1		
45	Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1		
46	Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 4:4, 5:5. ом (2:1)	1		

	Спортивные игры: волейбол – 4 часа			
47	Основные приёмы. Правила по ТБ. Стойки игрока.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: уметь осознавать что здоровье это основа базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.</i>
48	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
49	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.- зачет Игра по правилам волейбола.	1		
50	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1		
	Спортивные игры: волейбол – 2 часа			
51	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Воспитательные: стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
52	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций.	1		
	Прикладно – ориентированная подготовка (2ч)			
53	ОФП. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации движений.	1	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	<i>Воспитательные: уметь планировать проведение совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий.</i>
54	Упражнения на развитие быстроты, координации движений.	1	Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: 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.	<i>Воспитательные: уметь планировать проведение совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий.</i>

	Способы физической деятельности (1ч)			
55	Роль и значение ФК в формировании ЗОЖ. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Регулятивные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: Познавательные: Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.	<i>Воспитательные: уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения.</i>
	Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)			
56	Оздоровительные формы занятий ФК. Простейшие функциональные пробы.	1	Познавательные: обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Регулятивные: создание условий для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности; Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.	<i>Воспитательные: уметь адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
	Кроссовая подготовка (4ч)			
57	Правила по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
58	Бег в равномерном темпе 12 минут.	1		
59	Бег «гандикапом».	1		
60	ВФСК «ГТО». Бег на 2000 м – зачет. Правила самоконтроля и гигиены.	1		
	Лёгкая атлетика (4ч)			
61	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Финиширование. Ч/Б 3x10м.	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	<i>Воспитательные: уметь стремиться к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.</i>
62	ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м-зачет	1	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила	

			безопасность. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.	
63	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках.	1	Познавательные - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. – включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	<i>Воспитательные: уметь осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</i>
64	ВФСК «ГТО». Правила соревнований в метании. Метание теннисного мяча с 3-4 шагов на дальность и заданное расстояние. - зачет	1	Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	<i>Воспитательные: уметь формировать представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</i>
	По выбору учителя (футбол -3 ч)			
65	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тест - 1	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные – выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	<i>Воспитательные: Уметь проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уметь стремиться к физическому совершенству; освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения.</i>
66	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Тест – 2,3	1		
67	Игра по упрощённым правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 Тест - 4	1	Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
	Знания о физической культуре (теория 1 ч)			
68	Разновидности туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода.	1	Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего	<i>Воспитательные: уметь соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам,</i>

		<p>обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.</p>	<p><i>приносящим вред окружающей среде.</i></p>
<p><i>ИТОГО: 68 часов</i> <i>Тестирование:</i> <i>Тест 1 -бег 30м</i> <i>Тест 2 – прыжок в длину с места</i> <i>Тест 3 – сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине(юноши) и в висе лежа на низкой перекладине(девушки)</i> <i>Тест 4 – бег 1000 м</i> <i>Сокращенные слова и терминология:</i> <i>ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> <i>П/И – подвижная игра</i></p>			

	<p>обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.</p>	<p><i>приносящим вред окружающей среде.</i></p>
<p>ИТОГО: 68 часов Тестирование: Тест 1 – бег 30м Тест 2 – прыжок в длину с места Тест 3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на высокой перекладине (юноши) и в упоре лежа на низкой перекладине (девушки) Тест 4 – бег 1000 м Сокращённые слова и терминология: ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ПН – подвижная игра</p>		

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания школьного
методического объединения учителей:
физической культуры, ОБЖ, технологии,
ИЗО и музыки от 30.08.2021 года №1
_____ Т.М.Алексейчук

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР
_____ О.К.Долгая,
31.08.2021 года

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
58 (пятидесят восемь) листов.
«31» августа 2021 г.

Директор МБОУ СОШ № 3
им.Н.И.Дейнега ст.Павловской
Н.Ф.Мухина