

Муниципальное образование Брюховецкий район

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 имени А.П.Маресьева
ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район
(МАОУ СОШ № 2 им. А.П. Маресьева)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2021 года протокол № 1
Председатель _____ Р.Х.Хубиев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

Уровень образования **основное общее, 5-9 классы**

Количество часов 374 (68/102)

Учитель **Тыртышникова Людмила Павловна**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, Концепцией преподавания физической культуры в Российской Федерации

с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г.); Примерной программой воспитания, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 02.06.2020 г. № 2/20), рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы», автор В.И.Лях, допущенной Минобразования Р.Ф., Москва, «Просвещение», 2019 год.,

с учётом предметной линии учебников для 5-9 классов общеобразовательной школы авторов М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. – М.: «Просвещение», 2013

с учётом методических рекомендаций для общеобразовательных организаций Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году.

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 2009 г. №1897**) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» определено, что личностные результаты

освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе по следующим направлениям воспитательной деятельности:

1. Патриотическое воспитание:

через осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданское воспитание:

через готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственное воспитание:

через ориентацию на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетическое воспитание:

через формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

через ориентацию в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоциональное благополучие:

через осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

через установку на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологическое воспитание:

через экологически целесообразное отношение к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

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.

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

1. Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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, умением 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«Отлично», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

- Примерной рабочей программы В.И. Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2019. – 204 с.;

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» (по выбору учителя и региональный компонент), и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей (*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/5)*).

Внесены изменения в примерные основные образовательные программы по физической культуре (Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.): «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).

Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы».

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 68 ч, в 9 классе 3ч в неделю – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 374 часа (34 учебных недели) на пять лет обучения.

Знания о физической культуре

5-6 класс. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Первая помощь при травмах Режим дня и его основное содержание. Личная гигиена. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Закаливание организма. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. **7 класс.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация и проведение пеших туристских походов. Первая помощь при травмах. **8 класс.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложений. Физическая культура и олимпийское движение в России. Антидопинг. Прикладная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование физических способностей. **9 класс.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Физическая культура и олимпийское движение в России. Антидопинг. Адаптивная физическая культура. Совершенствование физических способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5-6-7 классы. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий. Планирование занятий физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. **8 класс.** Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Физическая культура и олимпийское движение в России. Антидопинг. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Самонаблюдение и самоконтроль. **9 класс.** Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Планирование занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

5-7 классы. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **8 класс.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. **9 класс.** Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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).

Легкая атлетика: 5-7 классы

1. Беговые упражнения; 2. Легкоатлетические прыжки; 3. Метание.

Кроссовая подготовка. 5-7 классы. 1. Бег на длинные дистанции; 2. Передвижение по местности.

8 класс. 1. Бег на длинные дистанции; 2. Передвижение по местности. 3. Бег с препятствиями и на местности.

Спортивные игры: Баскетбол. 5-6 классы. 1. Перемещения и стойки, остановки. 2. Ловля и передача мяча. 3. Ведение мяча. 4. Броски мяча. 5. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам. **7 класс.** 1. Перемещения и стойки. 2. Ловля и передача мяча. 3. Ведение мяча. 4. Броски мяча. **8-9 класс.** 1. Перемещения и стойки. 2. Ловля и передача мяча. 3. Ведение мяча. 4. Броски мяча 5. Позиционная тактика. 6. Действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол. 5-6 классы. 1. Перемещения, стойки, передвижения. 2. Передача мяча. 3. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. 4. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. 5. Прямой нападающий удар. 6. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение. **7 класс.** 1. Перемещения и стойки. 2. Передача мяча. 3. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. 4. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. 5. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. 6. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение. **8 класс.** 1. Перемещения и стойки. 2. Передача мяча. 3. Подача мяча, прием мяча после подачи. 4. Прямой нападающий удар. 5. Совершенствование координационных способностей. Игра. 6. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Игры и игровые задания. Игра в волейбол. **9 класс.** 1. Перемещения и стойки. 2. Передача мяча. 3. Прямой нападающий удар. 4. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра в волейбол.

Гимнастика с основами акробатики: 5 -6 классы. 1. Акробатические упражнения; 2. Лазанье, перелазанье на гимнастической лестнице, скамейке. 3. Висы и упоры. 4. Перестроения. 5. Опорный прыжок. 6. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. 7. Прыжки со скакалкой. 8. Упражнения с партнером. С предметами. 9. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. 10. Игры с гимнастическими упражнениями. **7 класс.** 1. Перестроения. 2. Висы и упоры. 3. Опорный прыжок. 4. Акробатические упражнения; 5. Лазанье, перелазанье на гимнастической лестнице, скамейке. 6. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. 7. Упражнения с партнером. С предметами. 8. Прыжки со скакалкой. 9. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. 10. Игры с гимнастическими упражнениями. **8 класс.** 1. Перестроения. 2. Висы и упоры. 3. Опорный прыжок. 4. Акробатические упражнения; 5. Совершенствование координационных способностей. 6. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. 7. Совершенствование скоростно-силовых способностей. 8. Совершенствование двигательных способностей. 9. Прыжки со скакалкой. 10. Упражнения с партнером. С предметами. 11. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. 12. Игры с гимнастическими упражнениями. **9 класс.** 1. Перестроения. 2. Висы и упоры. 3. Опорный прыжок. 4. Акробатические упражнения; 5. Совершенствование координационных способностей.

Элементы единоборств. 8-9 класс. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. П/И «Выталкивание из круга». Силовые упражнения и единоборства в парах. П/И «Часовые и рахведчики», «Перетягивание в парах».

По выбору учителя (гандбол). 5 класс. Стойка и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления

защитника. Игра. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Игра. Бросок мяча сверху в опорном положении т в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. **6 класс.** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведения с пассивным сопротивлением. Игра. Ведение мяча ведущей и неведущей игрой. Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра. **7 класс.** Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля катящегося мяча. Игра. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведения с пассивным сопротивлением. Игра. Ведение мяча ведущей и неведущей игрой. Игра вратаря. Игра. Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра. **8 класс.** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра. Совершенствование техники движений. Игра. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Игра. Совершенствование индивидуальной техники защиты, тактики игры. Игра. **9 класс.** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра. Совершенствование техники движений. Игра в гандбол. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения. Игра в гандбол.

Региональный компонент (футбол). 5-6 классы. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Игра. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Игра. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Игра. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Игра. Нападение в игровых заданиях. Игра. **7 класс.** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Игра. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Игра. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Игра. Позиционное нападение с изменений позиций игроков. Игра. Нападение в игровых заданиях. Игра. **8 класс.** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Игра. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Совершенствование техники ведения мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрывание сближающихся противников. Финты Игра. Совершенствование техники ударов по воротам, владения мячом. Игра. Совершенствование тактики игры. Игра. Нападение в игровых заданиях. Игра. **9 класс.** Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановка мяча. Игра в футбол. Совершенствование техники, ведения мяча, ударов по воротам, владения мячом, тактики игры. Игра в футбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Игра.

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.

Общефизическая 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, спортивные игры). Распределены по разделам.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Класс 5					
Разделы	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Познавательные: раскрывать основные правила техники безопасности. Коммуникативные: давать ответы на вопросы, анализировать ответы своих сверстников.	6
		Правила ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10-15 м.	1		
Легкая атлетика	9	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное	6
		Скоростной бег до 40 м.	1		

	Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО».	1	<p>выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
	Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега.	1		
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ВФСК «ГТО»	1		
	Контрольный урок :Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ВФСК «ГТО»	1		
	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1		
	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 6-8 м.	1		
	Контрольный урок: Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов и заданное расстояние.	1		

Кроссовая подготовка	7	Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 500 м.	1	Познавательные – Знать технику безопасности, знать определение выносливости. Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции. Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	6
		Бег в чередовании с ходьбой 800 м.	1		
		1000м бег. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ВФСК «ГТО».	1		
		Бег 1000 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Бег в равномерном темпе 6 минут.	1		
		Бег в равномерном темпе 8 минут.	1		
		Контрольный урок: Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Познавательные: Осваивают знания о подготовке к занятиям физической культурой.	5,6
		Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий.	1		
Знания о физической культуре (теория)	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Познавательные: Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	4
Знания о физической культуре (теория)	1	Первая помощь при травмах	1	Познавательные: В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	3, 6
Спортивные игры (баскетбол)	7	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека.	4, 6

		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	<p>Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников.</p> <p>Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего</p> <p>Коммуникативные- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p>	
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника..	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1	<p>Познавательные – составляют комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.</p> <p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p>	3, 6
		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1		
Спортивные игры. Волейбол	8	История волейбола. Основные правила игры. Основные приемы игры в волейбол. Правила ТБ.	1	<p>Познавательные - Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека.</p> <p>Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой</p>	6
		Стойка игрока. Перемещения в	1		

		стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий		<p>деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников.</p> <p>Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего</p> <p>Коммуникативные- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p>	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
		Передача мяча над собой. То же через сетку.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение.	1		
Знания о физической культуре (теория)	1	Режим дня и его основное содержание. Личная гигиена	1	Познавательные: Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	6
Гимнастика с элементами акробатики	11	История гимнастики. Виды гимнастики. Перестроения. Правила ТБ.	1	<p>Познавательная - Описывать состав и содержание ОРУ без предметов и составлять комбинации из числа разученных предметов. Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание,</p>	6
		Висы согнувшись и прогнувшись. (м). Подтягивание в висе. ВФСК «ГТО». Смешанные висы. (д).	1		
		Поднимание прямых ног в висе. (м). Подтягивание из вися лежа (д). ВФСК «ГТО».	1		

		Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	составлять комбинации из выученных элементов. Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах. Получать представление о работе мозга и нервной системы. Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. 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. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка Коммуникативные - осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений. Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
		Кувырок вперед , назад .	1		
		Стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. ВФСК «ГТО».	1		
		Контрольный урок: Акробатическая комбинация	1		
		Упражнения в равновесии	1		
		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1		
		Лазание по гимнастической лестнице.	1		
		Упражнения в висах и упорах.	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Планирование занятий физической подготовкой.	1	Познавательные – составляют план занятий физической подготовкой. Регулятивные - осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.	5
		Самонаблюдение и самоконтроль.	1		
По выбору учителя (гандбол)	4	Стойка и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности	6
		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных	1		

		элементов техники передвижений.		и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников.	
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра.	1	Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Игра.	1	Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
Знания о физической культуре (теория)	1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Познавательные – Перечисляют виды спорт входящие в программу Олимпийских игр, дают им характеристику.	4,5
Знания о физической культуре (теория)	1	Закаливание организма.	1	Познавательные: Называют виды закаливания, дают характеристику, правила закаливания, значения для здоровья.	
Региональный компонент (футбол)	3	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Игра.	1	Познавательные - Описывать технику игровых действий и приёмов. Регулятивные - Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Коммуникативные - Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Личностные – формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	6
		Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Игра.	1		
		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар,(пас), прием мяча, остановка мяча, удар по воротам.	1		
Кроссовая подготовка	3	Бег 1000 м. ВФСК «ГТО».	1	Познавательные –Знать технику безопасности, знать определение выносливости. Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции.	6
		Бег в равномерном темпе 6 минуты.	1		

		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
Лёгкая атлетика	3	Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО».	1	Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	6
		Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Прыжки в длину с места. ВФСК «ГТО».	1		
		Контрольный урок бег 60 м.	1		
Знания о физической культуре (теория)	1	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1	Познавательные: Знакомятся с видами инвентаря, Которые можно использовать в домашних условиях.	
Итого	68		68		

Класс 6					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре (теория)	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Познавательные: раскрывать основные правила техники безопасности. Коммуникативные: давать ответы на вопросы, анализировать ответы своих сверстников.	6
Легкая атлетика	7	Правила ТБ. Высокий старт от 15-30 м.	1	Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	6
		Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.	1		
		Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО».	1		

		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ВФСК «ГТО».	1		
		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места. ВФСК «ГТО».	1		
		Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Контрольный урок: Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8-10 м.	1		
Кроссовая подготовка	6	Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 600 м.	1	Познавательные –Знать технику безопасности, знать определение выносливости. Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	6
		Бег в чередовании с ходьбой 800 м Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ВФСК «ГТО».	1		
		Бег 1000 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Бег в равномерном темпе 10 минут.	1		
		Бег на 1200 метров.	1		
		Кросс до 15 минут.	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Познавательные: Осваивают знания о подготовке к занятиям физической культурой. Познавательные: Составляют комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	5
		Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий.	1		
Знания о физической культуре (теория)	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Познавательные: Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	2,4

Знания о физической культуре (теория)	1	Первая помощь при травмах	1	Познавательные: В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	
Спортивные игры (баскетбол)	10	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	6
		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника..	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой.	1		
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча.	1		
		Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача,	1		

		ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1	Познавательные – составляют комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	5, 6
		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1		
Спортивные игры. Волейбол	6	Основные правила игры. Основные приемы игры в волейбол. Правила ТБ.	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	6
		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
		Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
Знания о физической культуре (теория)	1	Режим дня и его основное содержание.	1	Познавательные: Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	6
Гимнастика с элементами акробатики	13	Строевые упражнения перестроения в движении Правила ТБ.	1	Познавательная - описывать состав и содержание ОРУ без предметов и составлять комбинации из числа разученных предметов.	6

	Висы согнувшись и прогнувшись. (м). Подтягивание в висе. ВФСК «ГТО» . Смешанные висы. (д).	1	<p>Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание, составлять комбинации из выученных элементов. Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, в висах. Получать представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. 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. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка</p> <p>Коммуникативные - осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Личностные – развитие эстетических чувств,</p>
	Поднимание прямых ног в висе. (м). Подтягивание из вися лежа (д). ВФСК «ГТО» .	1	
	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1	
	Контрольный урок: Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1	
	Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью .	1	
	Стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. ВФСК «ГТО» .	1	
	Контрольный урок: Акробатическая комбинация	1	
	Упражнения в равновесии. На гимнастической скамейке.	1	
	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	
	Лазание по гимнастической лестнице.	1	
	Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов.	1	

		Игры с гимнастическими упражнениями. Ритмика. Хореография.	1	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Планирование занятий физической подготовкой.	1	Познавательные – составляют план занятий физической подготовкой. Регулятивные - осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.	6
		Самонаблюдение и самоконтроль.	1		
По выбору учителя (гандбол)-	4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	6
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра.	1		
		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведения с пассивным сопротивлением. Игра.	1		
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра.	1		
Региональный компонент (футбол)	4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Игра.	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов. Регулятивные - осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Личностные – формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и	6
		Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Игра.	1		

		Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Игра.	1	национальной принадлежности	
		Нападение в игровых заданиях. Игра.	1		
Кроссовая подготовка	4	Бег 1000 м. ВФСК «ГТО».	1	Познавательные – знать технику безопасности, знать определение выносливости. Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции. Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	6
		Бег в равномерном темпе 15 минут.	1		
		Кросс до 15 минут.	1		
		Контрольный урок: Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	1		
Легкая атлетика	3	Бег на результат 60 м ВФСК «ГТО»	1		6
		Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8-10 м	1		
Знания о физической культуре (теория)	1	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1	Познавательные: Знакомятся с видами инвентаря, которые можно использовать в домашних условиях.	6
Итого	68		68		

Класс 7					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре (теория)	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Познавательные: раскрывать основные правила техники безопасности. Коммуникативные: давать ответы на вопросы, анализировать ответы своих сверстников.	6
Легкая атлетика	8	Правила ТБ. Высокий старт от 30-40 м.	1	Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	6
		Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.	1		
		Контрольный урок: Бег на результат 60м ВФСК «ГТО»	1		
		Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м.	1		
		Эстафета, передача эстафеты. Старты из различных положений.	1		
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, с трех шагов разбега.	1		
		Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние в коридор 4-5 бросковых шагов коридор 10м.	1		

		ВФСК «ГТО».			
		Контрольный урок: Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО»	1		
Кроссовая подготовка	7	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 10 минут	1	Познавательные –Знать технику безопасности, знать определение выносливости. Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции. Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	6
		Бег в равномерном темпе 12 минут. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ВФСК «ГТО».	1		
		Бег в равномерном темпе до 20 минут (м), до 15 минут (д).	1		
		Бег 1500 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Контрольный урок: Кросс 15 минут.	1		
		Бег с препятствиями и на местности.	1		
		Эстафеты. Круговая тренировка.	1		
Знания о физической культуре (теория) -	1	Организация и проведение пеших туристских походов.	1	Познавательные: Характеризуют виды туристских походов. Анализируют технику безопасности и бережное отношение к природе.	6, 8
Спортивные игры (баскетбол)	9	Правила техники безопасности. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего	6
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. и в движении	1		

		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
		Ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча. Игра.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении с изменением направления движения и скорости.	1		
		Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1		
		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием защитника. Игра по упрощенным правилам.	1		
		Контрольный урок:Бросок мяча в кольцо с различных точек. Игра по упрощенным правилам.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	Познавательные – составляют комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	5
Спортивные игры. Волейбол	4	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, тоже через сетку по зонам. Прием мяча после подачи.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой	6
		Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения	1		

		вперед. То же через сетку.		деятельности и устранять типичные ошибки.	
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	1	Анализировать ответы своих сверстников.	
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение	1	Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
Гимнастика с элементами акробатики	9	Правила ТБ. Перестроения. Подтягивание в висе. ВФСК «ГТО».	1	Познавательная -Описывать состав и содержание ОРУ без предметов и составлять комбинации из числа разученных предметов. Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание, составлять комбинации из выученных элементов. Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, в висах. Получать представление о работе мозга и нервной системы. Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития	6
		Поднимание прямых ног в висе. (м). Подтягивание из вися лежа (д). ВФСК «ГТО».	1		
		Опорный прыжок. (М) прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-115 см). (Д) (козел в ширину, высота 105-110 см).	1		
		Опорный прыжок. (М) прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-115 см). (Д) (козел в ширину, высота 105-110 см).	1		
		(М) кувырок вперед в стойку на лопатках. (Д) кувырок назад в полушпагат.	1		
		(М) стойка на голове с согнутыми ногами. (Д) кувырок назад в полушпагат.	1		
		Контрольный урок: Акробатическая комбинация. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. ВФСК	1		

		«ГТО».		силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка	
		Упражнения с гимнастической скамейкой. На гимнастической скамейке.	1		
		Игры с гимнастическими упражнениями. Ритмика. Хореография.	1	Коммуникативные -Осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений. Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Познавательные –Составляют план занятий физической подготовкой.	6
		Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1	Регулятивные - Осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.	
По выбору учителя (гандбол)	5	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека.	6
		Ловля катящегося мяча. Игра.	1	Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников.	
		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведения с пассивным сопротивлением. Игра.	1	Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего	
		Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Игра вратаря. Игра.	1	Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой	6

		Контрольный урок: Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра.	1	деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
Знания о физической культуре (теория)	1	Физическая культура в современном обществе.	1	Познавательные – Перечисляют виды спорт входящие в программу Олимпийских игр, дают им характеристику.	
Знания о физической культуре (теория)	1	Закаливание организма.	1	Познавательные: Называют виды закаливания, дают характеристику, правила закаливания, значения для здоровья.	
Региональный компонент (футбол)	7	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Игра.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов. Регулятивные -Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Коммуникативные -Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Личностные –формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	6
		Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Игра.	1		
		Контрольный урок: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1		
		Позиционное нападение с изменений позиций игроков. Игра.	1		
		Нападение в игровых заданиях. Игра.	1		
		Дальнейшее закрепление приемов тактики. Игра.	1		

Кроссовая подготовка	6	Бег в равномерном темпе 8 минут. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ВФСК «ГТО».	1	<p>Познавательные –Знать технику безопасности, знать определение выносливости.</p> <p>Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции.</p> <p>Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	6
		Бег в равномерном темпе 10 минут	1		
		Бег в равномерном темпе до 20 минут (м), до 15 минут (д).	1		
		Бег 1500 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Кросс 10 минут.	1		
		Кросс 15 минут.	1		
Лёгкая атлетика	5	Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО».	1	<p>Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности- включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить</p>	6
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1		
		Контрольный урок:Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. ВФСК «ГТО».	1		
		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Совершенствование.	1		
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, с трех шагов разбега.	1		

				выходы из спорных ситуаций.	
Знания о физической культуре (теория)	1	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1	Познавательные: Знакомятся с видами инвентаря. Которые можно использовать в домашних условиях.	6
итого	68		68		

Класс 8					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Познавательные: раскрывать основные правила техники безопасности. Коммуникативные: давать ответы на вопросы, анализировать ответы своих сверстников.	6
Легкая атлетика	13	Правила ТБ. Низкий старт до 30 м.	1	Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	6
		Низкий старт от 70 до 80 м.	1		
		Низкий старт до 70 м. Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО».	1		

		Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега.	1	<p>(ЧСС).</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
		Контрольный урок: Прыжки в длину разбега. ВФСК «ГТО». Прыжки со скакалкой.	1		
		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1		
		Контрольный урок: Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1		
		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 12-14 м. (д), до 16 м (ю).	1		
		Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.	1		
		Контрольный урок: Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Эстафетный бег, с передачей эстафеты.	1		
		Прыжок в длину с места. ВФСК «ГТО».	1		
Кроссовая подготовка	5	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 6 минут	1	<p>Познавательные –Знать технику безопасности, знать определение выносливости.</p> <p>Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции.</p> <p>Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные –формирование установки на</p>	6
		Бег в равномерном темпе 8 минут. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ВФСК «ГТО».	1		
		Бег в равномерном темпе 10 минут	1		

		Бег в равномерном темпе до 20 минут (м), до 15 минут (д).	1	безопасный, здоровый образ жизни.	
		Контрольный урок: Бег 1500 м. ВФСК «ГТО».	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1	Познавательные: Оценивают эффективность различных упражнений на организм человека.	
		Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1	Познавательные: Рассматривают различные техники движений, анализируют ошибки и устраняют их.	5
Знания о физической культуре (теория)	1	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	1	Познавательные: Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.	5
Знания о физической культуре (теория)	1	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	Познавательные: Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	6
Спортивные игры (баскетбол)	7	Правила техники безопасности. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека.	6
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. и в движении	1	Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников.	
		Ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча в движении. Игра.	1	Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего	
		Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	

		Контрольный урок: Бросок мяча в кольцо с различных точек. Игра по упрощенным правилам.	1	Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
		Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
Спортивные игры. Волейбол	4	Правила ТБ. Терминология. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	6
		Прием и передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1		
		Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра	1		
		Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1		
Знания о физической культуре (теория)	1	Физическая культура и олимпийское движение в России. Допинг Концепция честного спорта.	1	Познавательные: Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России.	4,5
Знания о физической культуре	1	Прикладная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для	1		

(теория)		освоения профессиональной деятельности.		специфическую связь с трудовой деятельностью человека.		
Гимнастика с элементами акробатики	8	Правила ТБ. Перестроения. Подтягивание в висе. ВФСК «ГТО».	1	<p>Познавательная -Описывать состав и содержание ОРУ без предметов и составлять комбинации из числа разученных предметов. Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Осваивать технику упражнений в висах. Получать представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. 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. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Коммуникативные -Осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	6	
Опорный прыжок. (М) прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 100-115 см). (Д) прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110 см).	1	М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1			
(М) длинный кувырок вперед. (Д) кувырок назад в полу шпагат.	1	(М) стойка на голове и руках. (Д) кувырок вперед и назад.	1			
Контрольный урок: Акробатическая комбинация. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. ВФСК «ГТО».	1	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1			
		Игры с гимнастическими упражнениями. Ритмика. Хореография.	1			

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Познавательные - Анализируют виды контроля и самоконтроля. Выполняют измерение чсс.	5
Элементы единоборств	4	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.	1	Познавательные -Описывать технику приемов борьбы. Регулятивные -осваивают техники самостоятельно, применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических качеств. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах.	6
		Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения в парах.	1		
		Упражнения по овладению приемами страховки. П/И «Выталкивание из круга».	1		
		Силовые упражнения и единоборства в парах. П/И «Часовые и рахведчики», «Перетягивание в парах»	1		
		Совершенствование индивидуальной техники защиты, тактики игры. Игра.	1		
Региональный компонент (футбол).	3	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Финты. Игра.	1	Познавательные - Описывать технику игровых действий и приёмов. Регулятивные -Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Коммуникативные - Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Личностные –формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.	6
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1		
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, ударов по воротам, владения мячом. Игра.	1		
Кроссовая подготовка	6	Бег в равномерном темпе до 20 минут.(м),до 15 мин (д) . ВФСК «ГТО».	1	Познавательные –Знать технику безопасности, знать определение выносливости. Регулятивные – демонстрировать варианты бега	6

		Кросс 8 минут	1	на длинные дистанции. Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
		Кросс 10 минут	1		
		Кросс 15 минут.	1		
		Бег с препятствиями и на местности	1		
		Контрольный урок: кросс 15 минут.	1		
Лёгкая атлетика	9	Низкий старт до 70 м. Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО».	1	Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	6
		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
		Прыжки в длину разбега. ВФСК «ГТО». Прыжки со скакалкой.	1		
		Контрольный урок: Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
		Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Эстафетный бег, с передачей эстафеты.	1		
		Прыжок в длину с места. ВФСК «ГТО».	1		
		Бег 100м	1		
		Бег 200м	1		

Знания о физической культуре (теория)	1	Совершенствование физических способностей	1	Познавательные: Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	5
--	----------	---	----------	--	----------

Класс 9					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре (теория)	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Познавательные: раскрывать основные правила техники безопасности. Коммуникативные: давать ответы на вопросы, анализировать ответы своих сверстников.	6
Легкая атлетика	13	Правила ТБ. Низкий старт до 30 м.	1	Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы,	6
		Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 100 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Низкий старт до 70 м. Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Прыжки в длину 8-10 шагов разбега	1		
		Прыжки в длину 11-13 шагов разбега	1		
		Контрольный урок: Прыжки в длину с разбега. ВФСК «ГТО». Прыжки в длину со скакалкой.	1		

		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	<p>беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
		Контрольный урок: Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1		
		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 12-14 м. (д), до 16 м (ю).	1		
		Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.	1		
		Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Эстафетный бег, с передачей эстафеты	1		
		Контрольный урок: Прыжок в длину с места. ВФСК «ГТО».	1		
Кроссовая подготовка	10	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 6 минут	1	<p>Познавательные – Знать технику безопасности, знать определение выносливости.</p> <p>Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции.</p>	6
		Бег в равномерном темпе 8 минут. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ВФСК «ГТО».	1		

		Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности. Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
		Бег в равномерном темпе до 20 минут (м), до 15 минут (д).	1		
		Бег 1500 м. (д), 2000 м (ю). ВФСК «ГТО».	1		
		Кросс 8 минут	1		
		Кросс 10 минут	1		
		Кросс 15 минут	1		
		Бег с препятствиями на местности	1		
		Контрольный урок : Бег 2000м (Д), 3000 м. (М)	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1	Познавательные: Оценивают эффективность различных упражнений на организм человека.	5
		Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1	Познавательные: Рассматривают различные техники движений, анализируют ошибки и устраняют их.	
Знания о физической культуре (теория)	1	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	1	Познавательные: Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.	5,6
Знания о физической культуре (теория)	1	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложений.	1	Познавательные: Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	
Спортивные игры (баскетбол)	10	Правила техники безопасности. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих	6
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника и в движении	1		

		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	<p>сверстников.</p> <p>Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего</p> <p>Коммуникативные- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p>	
		Ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча в движении. Игра.	1		
		Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча, действия нападающего против нескольких защитников.	1		
		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием защитника. Игра по упрощенным правилам	1		
		Бросок мяча в кольцо с различных точек. Игра по упрощенным правилам.	1		
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		
		Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		
		Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»). Игра.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели .	1	<p>Познавательные – составляют комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.</p> <p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p>	6
Спортивные	7	Правила ТБ. Терминология.	1	Познавательные - Описывать технику	6

игры. Волейбол		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1		
		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
		Контрольный урок: Прием и передача мяча. Игра.	1		
		Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.	1		
		Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1		
		Совершенствование координационных способностей. Игра.	1		
Знания о физической культуре (теория)	2	Физическая культура и олимпийское движение в России. Антидопинг.	1	Познавательные: Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России.	4,5
		Прикладная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности.	1		
Спортивные игры. Волейбол	3	Нижняя прямая подача , прием мяча после подачи. Дальнейшее обучение тактике игры. Игра в волейбол.	1	Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников.	6
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1		
		Упражнения по совершенствованию физических качеств. Игры и игровые задания. Игра в волейбол.	1		

				<p>Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявляют активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p>	
Гимнастика с элементами акробатики	18	Правила ТБ. Перестроения	1	Познавательная - Описывать состав и содержание ОРУ без предметов и составлять комбинации из числа разученных предметов. Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	6
		Подтягивание в висе. ВФСК «ГТО».	1		
		Опорный прыжок. (М) прыжок ноги врозь (козел в дли-ну, высота 100-115 см). (Д) прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину, высота 110 см).	1	Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Осваивать технику упражнений в висах. Получать представление о работе мозга и нервной системы.	
		Опорный прыжок. (М) прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 100-115 см). (Д) прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110 см).	1		
		М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д.: «мост» и поворот в упор стоя на од-ном колене.	1	Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гиб-кости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.	
		Кувырок вперед и назад.	1		
		М) длинный кувырок вперед. (Д) кувырок назад в полу шпагат.	1		
		(М) стойка на голове и руках. (Д) кувырок вперед и назад.	1		
		Контрольный урок: Акробатическая комбинация. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. ВФСК «ГТО».	1		

		Совершенствование координационных способностей	1	технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка.	
		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1		
		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1		
		Совершенствование двигательных способностей	1		
		Упражнения в висах и упорах на гимнастической лестнице.	1		
		Прыжки со скакалкой	1		
		Упражнения с партнером. С предметами.	1		
		Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов	1		
		Игры с гимнастическими упражнениями. Ритмика. Хореография	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Познавательные- Анализируют виды контроля и самоконтроля. Выполняют измерение чсс.	5
Элементы единоборств	4	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.	1	Познавательные - описывать технику приемов борьбы. Регулятивные -осваивают техники самостоятельно, применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических качеств. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах.	6
		Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения в парах	1		
		Упражнения по овладению приемами страховки. П/И «Выталкивание из круга».	1		
		Силовые упражнения и единоборства в парах. П/И «Часовые и	1		

		разведчики», «Перетягивание в парах»			
По выбору учителя (гандбол)	5	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно. Знать влияние игры в волейбол на организм человека.	6
		Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра.	1		
		Совершенствование техники движений и бросков. Игра.	1		
		Контрольный урок: семиметровый штрафной бросок. Игра	1		
		Совершенствование индивидуальной техники защиты, тактики игры. Игра	1		
Знания о физической культуре (теория)	1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Познавательные: Продолжают усваивать основные гигиенические правила.	5
Региональный компонент (футбол)	6	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов. Регулятивные -осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	6
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Игра.	1		
		Контрольный урок: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1		
		Совершенствование техники ведения мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрывание сближающихся противников. Финты. Игра.	1		
		Совершенствование техники ударов по воротам, владения мячом. Игра.	1		
		Совершенствование тактики игры. Нападение в игровых заданиях. Игра.	1		
Кроссовая подготовка	8	Бег в равномерном темпе 10 минут. Сгибание разгибание рук в упоре	1	Познавательные – Знать технику безопасности, знать определение	6

		лежа. ВФСК «ГТО».		выносливости.	
		Бег в равномерном темпе до 20 минут (м), до 15 минут (д).	1	Регулятивные – демонстрировать варианты бега на длинные дистанции.	
		Бег 1500 м. ВФСК «ГТО».	1	Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности.	
		Кросс 8 минут.	1	Личностные –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
		Кросс 10 минут.	1		
		Кросс 15 минут.	1		
		Бег с препятствиями и на местности	1		
		Контрольный урок: Бег 6 минут.	1		
Лёгкая атлетика	7	Низкий старт до 70 м. Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО».	1	Познавательные: уметь описывать технику бега, выполнения прыжковых упражнений, метание, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение бега, прыжковых, метательных упражнений для развития основных физических качеств. - применять упражнения развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить	6
		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1		
		Прыжки в длину разбега. ВФСК «ГТО». Прыжки со скакалкой.	1		
		Контрольный урок: Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1		
		Прыжок в длину с места. ВФСК «ГТО».	1		
		Контрольный урок: Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1		
		Эстафетный бег, с передачей эстафеты	1		

				выходы из спорных ситуаций.	
Знания о физической культуре (теория)	1	Совершенствование физических способностей	1	Познавательные: Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	5,6
Итого	102		102		

СОГЛАСОВАНО
 протокол заседания
 методического объединения
 учителей естественно-научного
 цикла МАОУ СОШ № 2
 им.А.П. Маресьева
 от 26 августа 2021 года № 1
 _____ Н.И. Пирогова

СОГЛАСОВАНО
 заместитель директора по УВР
 _____ О.Г. Ольховская
 30 августа 2021 года

