

Город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100 г. Сочи

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от «__» августа 2017 г. протокол №1
Председатель  С.А. Пинязева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Степень обучения основное общее образование 5-9 классы

Количество часов: 510ч

Уровень базовый

Учителя: Узунян Елена Валерьевна

Программа разработана в соответствии и на основе

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре .

Авторской программы В.И. Ляха учебно-методического комплекта Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.

Учебники: физическая культура 5-7 классы, автор М.Я. Виленский Москва, «Просвещение», 2014 г.; физическая культура 8-9 классы, автор В.И. Лях Москва, «Просвещение», 2014 г.

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, - обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.
- выполнять виды испытаний (тесты) и нормативы, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Личностные результаты

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

не экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить

выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять

комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

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

физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, 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.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре (в процессе уроков) 5-9 класс

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к

технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков) 5-9

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование (по 102 часа в 5, 6, 7, 8, 9 классах)

5 класс

3.1. Лёгкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега

История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

3.2.Кроссовая подготовка (14 часов)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. Минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 800 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

3.3. Гимнастика (21 час)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической

стенке. Упражнения с предметами

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

3.4. Спортивные игры (46 часов)

3.4.1 Баскетбол (21 час)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3.4.2. Волейбол (17 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3—6 м от сетки

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие

координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

3.4.3. Футбол (8 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Направления проектной деятельности обучающихся

Проектная деятельность реализуется в рамках учебного курса «Физическая культура» как в течение урока (отдельные проектные задания), так и через домашние задания (более длительные проекты). В начале учебного года учащимся предлагаются темы проектов на выбор. Ученик может предложить свою тему проекта. Реализация проекта осуществляется во внеурочное время под кураторством учителя. Проводятся индивидуальные и групповые консультации. Предзащита проекта может быть организована на отдельных уроках, тема которых сочетается с темой конкретного проекта. В апреле-мае текущего учебного года учащийся защищает свой проект в классе. Лучшие работы (оцененные наибольшим количеством баллов, представляются на школьной проектно-исследовательской конференции «Мои первые проекты»).

Тематика проектов (представлена ниже) предлагается учащимся в октябре текущего учебного года с возможностью выбрать тему проекта или сформулировать ее самостоятельно. Далее работа над проектом строится следующим образом:

- 1) исследование (поиск материалов, систематизация, проведение экспериментов)
- 2) оформление работы
- 3) защита работы

Проект представляется в конце учебного года (апрель – май, по плану работы школы) на школьной проектно-исследовательской конференции «Мои первые проекты». Лучшие проекты по решению комиссии рекомендуются для защиты на городской научно-практической конференции «Первые шаги в науку». Обязательным требованием к проекту является материально представленный продукт (презентация, памятка, пакет диагностических, информационных материалов, видеоролик, альбом и т.д.)

Примерные темы проектных работ 5 класс.

1. Разработка спортивной формы для спортсменов в следующих видах спорта:

- Хоккей.
- Санный спорт.
- Слалом.
- Фигурное катание (парное, одиночное)

2. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.

3. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

4. Слагаемые здорового образа жизни.

5. Характеристика основных двигательных способностей.

6. Значение навыка плавания в жизни человека.

6 класс

3.1. Лёгкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники

безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

3.2.Кроссовая подготовка (17 часов)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. Минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 800 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

3.3.Гимнастика (21 час)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега,

прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

3.4. Спортивные игры (43 часов)

3.4.1 Баскетбол (21 час)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3.4.2. Волейбол (17 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с

мячом, двусторонние игры от 20 с до 12 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м через сетку

Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

3.4.3. Футбол (5 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Овладение техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Направления проектной деятельности обучающихся

Примерные темы проектных работ 6 класс

1. Проект спортивного (по различным направлениям) мероприятия под девизом «Дети – Чемпионы!»
2. Самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Возрастные особенности развития физических качеств у школьников.
4. Разработка программы и личного плана самовоспитания.
5. Основные принципы и средства закаливания.

7 класс

3.1. Лёгкая атлетика (21 часов)

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 20 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину с 9-10 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м (девушки), 1200 м. (мальчики).

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на дальность из , из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине.

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

3.2.Кроссовая подготовка (17 часов)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. 6 – ти минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 1000 метров (девочки) , 1200 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

3.3.Гимнастика (21 час)

Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений.

Совершенствование висов и упоров.

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (девушки), согнув ноги (мальчики). Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

3.4. Спортивные игры (43 часа)

3.4.1 Баскетбол (21 часов)

Требования к технике безопасности. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Закрепление техники ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

3.4.2. Волейбол (17 часов)

Требования к технике безопасности. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Закрепление техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м через сетку

Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

3.4.3. Футбол (5 часов)

Требования к технике безопасности. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Закрепление техники ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам.

Направления проектной деятельности обучающихся

Примерные темы проектных работ 7 класс:

1. Упражнения для профилактики нарушения зрения у школьников
2. Объективные показатели самоконтроля в занятиях физической культурой.
3. Первая помощь при ушибах, ссадинах, растяжениях мышц.

8 класс

3.1. Лёгкая атлетика (27 часа)

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60м.

Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

3.2.Кроссовая подготовка (21 час)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. 6 – ти минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности.

Бег 1200 метров (девочки) , 1500 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров с учетом времени. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

3.3.Гимнастика (18 часов)

Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3- 5 кг), тренажёров. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Совершенствование скоростно-силовых способностей Совершенствование двигательных способностей.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений

3.4.Спортивные игры (33 часа)

3.4.1 Баскетбол (13 часов)

Требования к технике безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

3.4.2. Волейбол (18 часов)

Требования к технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

3.4.3. Футбол (5 часов)

Требования к технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование

техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Овладение игрой и дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам.

9 класс

3.1. Лёгкая атлетика (27 часов)

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м.

Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

3.2. Кроссовая подготовка (21 час)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. 6 – ти минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 1200 метров (девочки) , 1500 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров с учетом времени. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

3.3. Гимнастика (18 часов)

Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3- 5 кг), тренажёров. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Совершенствование скоростно-силовых способностей Совершенствование двигательных способностей.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений

3.4.Спортивные игры (33 часа)

3.4.1 Баскетбол (13 часов)

Требования к технике безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

3.4.2. Волейбол (18 часов)

Требования к технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

3.4.3. Футбол (5 часов)

Требования к технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Овладение игрой и дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам.

3. Тематическое планирование

5 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Лёгкая атлетика	21			
		Техника безопасности на уроках л/а. История л/а. Высокий старт от 10-15м.	1	П - Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
		Бег с ускорением от 30-40м.	1	П- Описывают технику выполнения беговых упражнений, Р,Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Скоростной бег до 40 метров	1	
		Бег 60 метров. Высокий старт	1	
		Бег 60 метров. Финиширование.	1	
		Бег 60 метров на результат ВФСК «ГТО»	1	
		Бег на средней дистанции – 400 метров	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Р,Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Преодоления горизонтальных препятствий.	1	
		Бег с препятствиями. Минутный бег	1	
		Круговая тренировка. Эстафета 4 по 100 метров	1	П,Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Преодоление вертикальных	1	
				П,Р - Применяют разученные упражнения для развития выносливости

		препятствий		
		Челночный бег 3x10.	1	П - Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, Р,Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. П,Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками и процессе совместного освоения беговых упражнений, Р - соблюдают правила безопасности
		Прыжок в длину с места. Многоскоки ВФС «ГТО»	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Техника выполнения прыжка в длину с разбега	1	Р,Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
		Прыжок в длину разбега. ВФС «ГТО» Развитие прыгучести	1	П - Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,
		Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие прыгучести	1	Р - выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Р - соблюдают правила безопасности
		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника выполнения прыжка в высоту. Развитие прыгучести	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Р,Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

		Прыжок в высоту. Развитие прыгучести	1	
		Прыжок в высоту на результат. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Развитие физических качеств	1	
		Метание теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы	1	П - Описывают технику выполнения метательных упражнений, Р,Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Метание теннисного мяча на дальность – итог ВФС К «ГТО»	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Кроссовая подготовка	6	
		Равномерный бег 12 минут. Бег в гору развитие выносливости.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Р,Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Равномерный бег 14 минут. Бег в гору преодоление препятствий.	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Бег до 15 минут. Бег в гору, бег под гору	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,
		Бег на 1000 метров ВФС К «ГТО»	1	Р - выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Равномерный бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,
		Бег 1500 метров с переходом на ходьбу	1	Р - соблюдают правила безопасности
Гимнастика	21			
		История гимнастики. Техника	1	П - Изучают историю гимнастики и запоминают имена

		безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. П,Р - Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
		ОРУ без предметов на месте, в движении и в парах.	1	П - Описывают технику общеразвивающих упражнений. П,Р - Составляют комбинации из числа разученных упражнений
		ОРУ с предметами: мальчики с набивным мячом до (3кг), девочки с обручами.	1	П - Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. П,Р - Составляют комбинации из числа разученных упражнений
		ОРУ с предметами мальчики с гантелями до (3кг) и большим мячом, девочки - большой мяч, палки.	1	П,Р - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
		Висы и упоры. Упражнения на брусьях.	1	П,Р - Используют данные упражнения для развития силы
		Упражнения на брусьях. Развитие силы.	1	П,Р - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
		Упражнения на брусьях. Развитие координации.	1	П,Р - Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
		Упражнение на брусьях – итог.	1	П,Р - Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Р - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		Техника выполнения опорного прыжка через козла.	1	П,Р - Выполняют опорный прыжок с наскока на мостик и фазу приземления для развития прыгучести
		Опорный прыжок. Подбор	1	

		разбега, толчковой ноги.		
		Опорный прыжок. Развитие прыгучести.	1	
		Опорный прыжок – итог. Развитие прыгучести.	1	
		Акробатика. Кувырок вперед. Группировка. Развитие гибкости.	1	П - Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений П,Р - Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости
		Акробатика. Стойка березка.	1	
		Акробатическая комбинация из разученных упражнений – итог	1	
		Лазание по канату в три приема. Страховка и самостраховка	1	П,Р - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
		Лазание по канату в три приема. Развитие силовых качеств	1	
		Лазание по канату – итог.	1	
		Подтягивание из виса лежа – девочки, из виса стоя мальчики. Развитие силы. ВФСК «ГТО»	1	П,Р - Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силы П - Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
		Упражнение с большим мячом, палками. Развитие координации.	1	
		Упражнение с гимнастической скамейкой.	1	
Спортивные игры.	46	Баскетбол	21	
		Техника безопасности на уроках баскетбола. История	1	П - Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов —

		баскетбола. Стойки игрока		олимпийских чемпионов. П,Р - Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
		Техника передвижения, остановок поворотов, стоек. Остановка двумя шагами и прыжком	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Р,Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
		Повороты без мяча и с мячом	1	Р- соблюдают правила безопасности
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди .	1	Развивают скоростные качества и координацию
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Развитие скоростных качеств.	1	
		Передача мяча от груди - контрольный урок	1	
		Передача мяча от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках).	1	
		Передача мяча от плеча на месте и в движении (в парах). Контрольный урок.	1	
		Стойки и передвижения игрока. Терминология баскетбола	1	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1	
		Сочетание приемов введения, остановки, броска.	1	
		Передача мяча двумя руками	1	

		из-за головы в парах на месте и в движении.		
		Введение мяча (правой , левой) рукой. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	
		Перехват мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	1	
		Ведение, передачи мяча итоговый урок.	1	
		Броски одной и двумя руками с места и в движении. Развитие координации.	1	
		Штрафной бросок. Игра в мини баскетбол.	1	
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Р,Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, Р - соблюдают правила безопасности К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, Р - соблюдают правила безопасности. П,Р - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Нападение быстрым прорывом (2х1).	1	
		Игра в мини баскетбол.	1	
		Волейбол	17	
		Техника безопасности на	1	П - Изучают историю волейбола и запоминают имена

		уроках волейбола. История волейбола. Стойки игрока.		выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
		Перемещение в стойке приставными шагами – боком, лицом, спиной вперед.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Р,Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, Р - соблюдают правила безопасности
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
		Передача мяча над собою. То же через сетку.	1	
		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
		Прямой наподдающий удар. Позиционное нападение (5:0)	1	
		Комбинации из разученных элементов в парах.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. П - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Подача мяча. Прием мяча снизу и сверху.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Р,Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
		Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.	1	

			Р - соблюдают правила безопасности
	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владение мячом. Упражнение на развитие координации.	1	П,Р - Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Р,Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Закрепление тактики свободного нападения. Терминология волейбола.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, Р - соблюдают правила безопасности
	Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1	П, Р - Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Р,Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	П,Л - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Р - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

		Футбол	8	
		История футбола. Техника безопасности. Стойки игрока. Ведение.	1	П - Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. П,Р - Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Р - Выполняют контрольные упражнения и тесты
		Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л,Р- осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Комбинации из основных элементов техники передвижений. Правила игра	1	К – Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без опротивления защитника		
		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка и удар по воротам		
		Удары поворота указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1	
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Р,К - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с		

		атакой и без атаки ворот		
Кроссовая подготовка	8			
		Техника безопасности на уроке. Бег в гору и с горы.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л,Р - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Л,Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		Кроссовая подготовка: бег по различному грунту. 3-ех минутный бег.	1	
		Бег с препятствиями по пересеченной местности.	1	
		Бег 800 метров девочки, 1000 метров мальчики без учета времени.	1	
		Развитие выносливости, 6 минутный бег.	1	
		Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой до 1 500 м	1	
		Бег на выносливость. Контрольный урок бег 1000 метров ВФСК «ГТО»	1	
		Кросс до 15 минут, преодоление полосы препятствий	1	
		Итого	102	

Тематическое планирование 6 класс

бкласс				
Раздел	Кол-во	Темы	Кол-во	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)

	часов		часов	
Физическое совершенствование	102			
Лёгкая атлетика	21			
		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	П - Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
		Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л,Р - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Скоростной бег до 50 м.	1	
		Бег 60 метров. Высокий старт	1	
		Бег 60 метров. Финиширование.	1	
		Бег 60 метров на результат ВФСК «ГТО»	1	
		Бег на средней дистанции – 400 метров	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений,
		Преодоления горизонтальных препятствий.	1	Р,Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Бег с препятствиями. Минутный бег	1	П,Л,Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Круговая тренировка. Эстафета 4 по 100 метров	1	Р,Л - Применяют разученные упражнения для развития выносливости
		Преодоление вертикальных препятствий	1	
		Челночный бег 3*10.	1	П - Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

				П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Л,Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками и процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		Прыжок в длину с места. Многоскоки ВФСК «ГТО»	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Техника выполнения прыжка в длину с разбега	1	Л,Р - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
		Прыжок в длину разбега. Развитие прыгучести ВФСК «ГТО»	1	П,Р - Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,
		Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие прыгучести	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника выполнения прыжка в высоту. Развитие	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в

		прыгучести		процессе освоения.
		Прыжок в высоту. Развитие прыгучести	1	
		Прыжок в высоту на результат. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Развитие физических качеств	1	
		Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы	1	П - Описывают технику выполнения метательных упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Метание теннисного мяча на дальность – итог ВФСК «ГТО»	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
Кроссовая подготовка	6			
	22	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору развитие выносливости.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Л,П,Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-
	23	Равномерный бег 14 минут. Бег в гору преодоление препятствий.	1	
	24	Бег до 15 минут. Бег в гору, бег под гору	1	
	25	Бег на 1000 метров. ВФСК «ГТО»	1	
	26	Равномерный бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	1	
	27	Бег 1500 метров с	1	

		переходом на ходьбу		блюдают правила безопасности
Гимнастика	21		21	
	28	История гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	П - Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	29	ОРУ без предметов на месте, в движении и в парах.	1	П - Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	30	ОРУ с предметами: мальчики с набивным мячом до (3кг), девочки с обручами.	1	П - Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	31	ОРУ с предметами мальчики с гантелями до (3кг) и большим мячом, девочки - большой мяч, палки.	1	П,Р - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	32	Висы и упоры. Упражнения на брусьях.	1	
	33	Упражнения на брусьях. Развитие силы.	1	
	34	Упражнения на брусьях. Развитие координации.	1	П - Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	35	Упражнение на брусьях – итог.	1	П - Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Р - Осуществляют самоконтроль за физической

				нагрузкой во время этих занятий
	36	Техника выполнения опорного прыжка через козла.	1	П,Р - Выполняют опорный прыжок с наскока на мостик и фазу приземления для развития прыгучести
	37	Опорный прыжок. Подбор разбега, толчковой ноги.	1	
	38	Опорный прыжок. Развитие прыгучести.	1	
	39	Опорный прыжок – итог. Развитие прыгучести.	1	
	40	Акробатика. Кувырок вперед. Группировка. Развитие гибкости.	1	П - Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений П,Р - Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости
	41	Акробатика. Стойка березка.	1	
	42	Акробатическая комбинация из разученных упражнений – итог	1	
	43	Лазание по канату в три приема. Страховка и самостраховка	1	П,Р - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	44	Лазание по канату в три приема. Развитие силовых качеств	1	
	45	Лазание по канату – итог.	1	
	46	Подтягивание из виса лежа – девочки, из виса стоя мальчики. Развитие силы. ВФСК «ГТО»	1	
	47	Упражнение с большим мячом, палками. Развитие координации.	1	П - Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Р - Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	48	Упражнение с	1	

		гимнастической скамейкой.		
Спортивные игры	43	Баскетбол	21	
	49	Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Стойки игрока	1	П - Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности П - Развивают скоростные качества и координацию
	50	Техника передвижения, остановок поворотов, стоек. Остановка двумя шагами и прыжком	1	
	51	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	1	
	52	Повороты без мяча и с мячом. Обеспечение личной безопасности	1	
	53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
	54	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Развитие скоростных качеств.	1	
	55	Передача мяча от груди - контрольный урок	1	
	56	Передача мяча от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках).	1	
	57	Передача мяча от плеча на месте и в движении (в парах). Контрольный урок.	1	
	58	Стойки и передвижения игрока. Терминология баскетбола	1	

	59	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1	
	60	Сочетание приемов введения, остановки, броска.	1	
	61	Передача мяча двумя руками из-за головы в парах на месте и в движении.	1	
	62	Введение мяча (правой, левой) рукой. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	
	63	Перехват мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	1	
	64	Ведение, передачи мяча итоговый урок.	1	
	65	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Развитие координации.	1	
	66	Штрафной бросок. Игра в мини баскетбол.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,
	67	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
	68	Нападение быстрым прорывом (2х1).	1	
	69	Игра в мини баскетбол.	1	

				соблюдают правила безопасности. П, Р - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Волейбол	17	
	70	Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Стойки игрока.	1	П - Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
	71	Перемещение в стойке приставными шагами – боком, лицом, спиной вперед.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	72	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	73	Передача мяча над собою. То же через сетку.	1	
	74	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
	75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
	76	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение (5:0)	1	
	77	Комбинации из разученных элементов в парах.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Р,П - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и

				условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	78	Подача мяча. Прием мяча снизу, сверху.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
	79	Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.	1	Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	80	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владение мячом. Упражнение на развитие координации.	1	П,Р - Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	81	Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
	82	Закрепление тактики свободного нападения. Терминология волейбола.	1	Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	83	Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1	П, Р - Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	84	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
	85	Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	1	Л- осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	86	Комбинации из разученных	1	П,Л - Используют разученные упражнения,

		элементов. Игра по упрощенным правилам.		подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Л - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		Футбол	5	
	87	История футбола. Техника безопасности. Стойки игрока. Ведение.	1	П - Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Р - Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
	88	Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	89	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	90	Удары поворота указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1	
	91	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. П,Р - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Кроссовая подготовка	11			
	92	Техника безопасности на	1	П - Описывают технику выполнения беговых

		уроке. Бег в гору и с горы.		упражнений,
	93	Кроссовая подготовка: бег по различному грунту. 3-ех минутный бег.	1	Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	94	Бег с препятствиями по пересеченной местности.	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	95	Бег 800 метров девочки, 1000 метров мальчики без учета времени.	1	П - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	96	Развитие выносливости, 6 минутный бег.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	97	Круговая тренировка.	1	
	98	Кросс в сочетании с ходьбой до 1500 метров.	1	
	99	Кросс	1	П - Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
	100	Бег на выносливость. Контрольный урок бег 1000 метров ВФСК «ГТО»	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений,
	101	Кросс до 15 минут,	1	Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

				П,Р,Л - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	102	Преодоление полосы препятствий.	1	П - По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
		Итого	102	

Тематическое планирование 7 класс

7 класс				
Раздел	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (П – познавательные, Л – личностные, К – коммуникативные, Р – регулятивные), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
Физическое совершенствование	102			
Лёгкая атлетика	21			
	1	Техника безопасности. История легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м.		П - Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	2	Бег с ускорением от 30-60м.		П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П,Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают

				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	3	Скоростной бег до 60 метров	1	
	4	Бег 60 метров. Высокий старт	1	
	5	Бег 60 метров. Финиширование.	1	
	6	Бег 60 метров на результат ВФСК «ГТО»	1	
	7	Бег на средней дистанции – 1500 метров	1	
	8	Преодоления горизонтальных препятствий.	1	
	9	Бег с препятствиями. Минутный бег	1	
	10	Круговая тренировка. Эстафета 4 по 100 метров	1	П - Применяют разученные упражнения для развития выносливости
	11	Преодоление вертикальных препятствий	1	
	12	Челночный бег 3*10.	1	П - Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Р,Л - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают

				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками и процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	13	Прыжок в длину с места. Многоскоки ВФСК «ГТО»	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	14	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
	15	Прыжок в длину разбега. Развитие прыгучести	1	П, Р - Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,
	16	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие прыгучести ВФСК «ГТО»	1	Р - контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	17	Техника выполнения прыжка в высоту. Развитие прыгучести	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно,
	18	Прыжок в высоту. Развитие прыгучести	1	Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	19	Прыжок в высоту на результат. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья	1	П,Р,Л - Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	20	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы	1	П - Описывают технику выполнения метательных упражнений, Л - осваивают её самостоятельно,
	21	Метание теннисного	1	Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

		мяча на дальность – итог ВФСК «ГТО»		П - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
Кроссовая подготовка	6			
	22	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору развитие выносливости.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. П, Р, Л - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	23	Равномерный бег 14 минут. Бег в гору преодоление препятствий.	1	
	24	Бег до 15 минут. Бег в гору, бег под гору	1	
	25	Бег на 1000 метров ВФСК «ГТО»	1	
	26	Равномерный бег по пересеченной местности. Развитие выносливость	1	
	27	Преодоление полосы препятствий.	1	
Гимнастика	21			
	28	Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений	1	П - Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. П - Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	29	ОРУ без предметов на месте, в движении и в парах.	1	П - Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	30	ОРУ с предметами:	1	

		мальчики с набивным мячом до (3кг), девочки с обручами.		
	31	ОРУ с предметами мальчики с гантелями до (3кг) и большим мячом, девочки - большой мяч, палки.	1	П,Р - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	32	Висы и упоры. Упражнения на брусьях.	1	
	33	Упражнения на брусьях. Развитие силы.	1	
	34	Упражнения на брусьях. Развитие координации.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	35	Упражнение на брусьях – итог	1	П,Л - Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Р - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	36	Техника выполнения опорного прыжка через козла.	1	П - Выполняют опорный прыжок с наскока на мостик и фазу приземления для развития прыгучести
	37	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь	1	
	38	Опорный прыжок. Развитие прыгучести.	1	
	39	Опорный прыжок – итог. Развитие прыгучести.	1	
	40	Акробатика. Кувырок	1	П - Описывают технику акробатических упражнений.

		вперед. Группировка. Развитие гибкости.		Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	41	Акробатика	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости
	42	Акробатическая комбинация из разученных упражнений – итог	1	
	43	Лазание по канату в три приема. Страховка и самостраховка	1	П - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	44	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1	
	45	Подтягивания, уп- ражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	1	
	46	Подтягивание из виса лежа – девочки, из виса стоя мальчики. Развитие силы. ВФСК «ГТО»	1	
	47	Упражнение с большим мячом, палками. Развитие координации.	1	
	48	Упражнение с гимнастической скамейкой.	1	П - Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Спортивные игры	36	Баскетбол	21	
	49	Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Стойки игрока	1	П - Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
	50	Овладение техникой	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и

		передвижений, остановок, поворотов и стоек		действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Развивают скоростные качества и координацию
	51	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	1	
	52	Повороты без мяча и с мячом. Обеспечение личной безопасности	1	
	53	Освоение ловли и передач мяча	1	
	54	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Развитие скоростных качеств.	1	
	55	Передача мяча от груди -контрольный урок	1	
	56	Передача мяча от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках).	1	
	57	Передача мяча от плеча на месте и в движении (в парах). Контрольный урок.	1	
	58	Стойки и передвижения игрока. Терминология баскетбола	1	
	59	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1	
	60	Сочетание приемов	1	

		введения, остановки, броска.		
	61	Передача мяча двумя руками из-за головы в парах на месте и в движении.	1	
	62	Введение мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	
	63	Перехват мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	1	
	64	Ведение, передачи мяча итоговый урок.	1	
	65	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Развитие координации.	1	
	66	Штрафной бросок. Игра в мини баскетбол.	1	
	67	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	68	Позиционное нападение быстрым прорывом (2х1).	1	
	69	Игра в мини баскетбол.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Р,К - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и

				условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Волейбол	17	
	70	Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Стойки игрока.	1	П - Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
	71	Перемещение в стойке приставными шагами – боком, лицом, спиной вперед.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	72	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	73	Передача мяча над собою. То же через сетку.	1	
	74	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
	75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
	76	Прямой наподдающий удар. Позиционное нападение (5:0)	1	
	77	Комбинации из разученных элементов в парах.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Р - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

	78	Подача мяча. Прием мяча снизу и сверху.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
	79	Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.	1	Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	80	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владение мячом. Упражнение на развитие координации.	1	П - Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	81	Освоение техники прямого нападающего удара Развитие скоростно-силовых качеств.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	82	Закрепление техники прямого нападающего удара. Терминология волейбола.	1	
	83	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Р - Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	84	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	85	Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	86	Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	П,Л - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Р - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		Футбол	5	
	87	История футбола. Техника безопасности. Стойки игрока. Ведение.	1	П- Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Р - Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Р - Выполняют контрольные упражнения и тесты
	88	Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	89	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	90	Овладение техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
	91	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Р - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Кроссовая подготовка	11			
	92	Техника безопасности	1	П - Описывают технику выполнения беговых

		на уроке. Бег в гору и с горы.		упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	93	Кроссовая подготовка: бег по различному грунту. 5 минутный бег.	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	94	Бег с препятствиями по пересеченной местности.	1	П,Л,Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	95	Бег 800 метров девочки, 1000 метров мальчики без учета времени.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	96	Развитие выносливости, 6 минутный бег.	1	
	97	Круговая тренировка	1	
	98	Кросс в сочетании с ходьбой до 1500 метров.	1	
	99	Кросс	1	П - Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
	100	Бег на выносливость. Контрольный урок бег 1000 метров ВФС К «ГТО»	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, Р - выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	101	Кросс до 15 минут, преодоление полосы	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых

		препятствий		упражнений. П,Р, Л - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	102	Подведение итогов года	1	П - По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
		Итого	102	

Тематическое планирование 8 класс

8 класс				
Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (П – познавательные, Л – личностные, К – коммуникативные, Р – регулятивные), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
Физическое совершенствование	102			
Лёгкая атлетика	17			
	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижная игра.	1	П- Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	2	Овладение техникой спринтерского бега Низкий старт (30-40 метров)	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	3	Низкий старт (70 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
	4	Эстафетный бег, передача	1	

		эстафетной палочки. Бег по дистанции (70-80 метров). Основы обучения двигательным действиям.		П,Р -Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	5	Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения.	1	
	6	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ВФСК «ГТО»	1	
	7	Бег (1500-2000 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
	8	Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега ВФСК «ГТО» Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
	9	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	1	
	10	Контрольный урок	1	
	11	Овладение техникой прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Л- осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П- Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. П,Р - Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К -
	12	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега Подбор разбега.	1	
	13	Контрольный урок прыжки в длину с разбега. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	1	

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	14	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	П - Описывают технику выполнения метательных упражнений,
	15	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов.	1	Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	16	Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность в коридор 10 метров	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
	17	Техника выполнения метания мяча с разбега (зачёт). ВФСК «ГТО»	1	Р - Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Кроссовая подготовка	7			
	18	Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений,
	19	Бег (15 минут). Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. ВФСК «ГТО»	1	Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	20	Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	21	Бег (17 минут). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. Специальные беговые упражнения.	1	Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	22	Бег (18 минут). Преодоление вертикальных препятствий	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

		прыжком.		
	23	Бег (18минут). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1	
	24	Бег 3000 метров (зачёт). Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения.	1	
Спортивные игры	3	Футбол	3	
	25	Техника безопасности на уроках. Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л- осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	26	Комбинации из освоенных элементов. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	
	27	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
Гимнастика	18			
	28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	П,Р - Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы П - Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
	29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	
	30	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	
	31	Упражнения на перекладине.	1	П - Описывают технику общеразвивающих

	32	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на перекладине.	1	упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений П - Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	33	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на перекладине.	1	
	34	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	П - Описывают технику упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	35	Опорные прыжки через козла. Эстафеты.	1	
	36	Опорный прыжок через козла	1	
	37	Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки на оценку.	1	
	38	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	1	Р - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	39	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	Р - Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	40	Акробатические комбинации: кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики), мост и поворот в упор на одном колене.	1	Р - Используют данные упражнения для развития гибкости
	41	Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на руках и голове.	1	П- Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. К - Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. П,Р - Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок

	42	Акробатические комбинации: из упора присев стойка на руках и голове (мальчики) Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	П, л - Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Л, Р - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	43	Общеразвивающие упражнения с мячом, Акробатические упражнения (зачёт).	1	Р - Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	44	Совершенствование координационных способностей, способностей и силовой выносливости	1	
	45	Общеразвивающие упражнения в парах Развитие гибкости.	1	
Спортивные игры	33	Баскетбол	13	
	46	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	47	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
	48	Освоение ловли и передач мяча	1	
	49	Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
	50	Овладение техникой бросков мяча	1	
	51	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	П,Р - Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	52	Освоение индивидуальной техники защиты: перехват мяча.	1	
	53	Закрепление техники передвижений, владения мячом и	1	

		развитие координационных способностей		
	54	Освоение тактики игры	1	
	55	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей1	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. П,Р - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	56	Освоение тактик игры: тактика свободного нападения. Игровые задания.	1	
	57	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	
	58	Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
		Волейбол	18	
	59	Техника безопасности на уроках волейбола. Волейбол: овладение техникой передвижений стойки игрока, перемещения в стойке.	1	П- Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	60	Остановки и повороты в стойках. Передачи мяча над собой во встречных колонах.	1	
	61	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача, приём мяча.	1	
	62	Освоение техники приёма и передач мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
	63	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	1	

	64	Передача мяча над собой, через сетку. Учебная игра.	1	К - Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Р,Л - Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. П - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха Л - Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	65	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	1	
	66	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	1	
	67	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, приём мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
	68	Нижняя прямая подача, приём мяча.	1	
	69	Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1	
	70	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
	71	Освоение прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёру. Учебная игра.	1	
	72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1	
	73	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиции.	1	П,Р - Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	74	Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения.	1	
	75	Отбивание мяча кулаком через сетку Прямой нападающий удар.	1	

		Учебная игра.		
	76	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	
		Футбол	2	
	77	Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	78	Закрепление техники владения мячом, ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	
Кроссовая подготовка	14			
	79	Техника безопасности на уроках. Кроссовая подготовка Бег (15минут).	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л- осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	80	Бег с препятствиями по пересечённой местности. Развитие выносливости.	1	
	81	Бег 800 метров (девушки), 1000 метров (юноши) без учёта времени.	1	
	82	Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
	83	Развитие выносливости, круговая тренировка	1	
	84	Кросс в сочетании с ходьбой.	1	П,Р- Используют разученные упражнения в

	85	Кросс в умеренном темпе до 2000 метров.	1	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Л,Р - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. П,К- Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Р - Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. К - Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
	86	Бег на выносливость в умеренном темпе.	1	
	87	Бег (18 минут). Спортивная игра.	1	
	88	Контрольный урок бег 1000 метров. ВФСК «ГТО»	1	
	89	Развитие выносливости эстафеты.	1	
	90	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	1	
	91	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. П,Р- Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	92	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1	
Лёгкая атлетика	10			
	93	Низкий старт (30-40 метров). Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
	94	Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	95	Бег по дистанции (70-80 метров). Финиширование. Эстафетный бег.	1	
	96	Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	97	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1	
	98	Бег на результат 70 метров.	1	

		Развитие скоростных качеств.		
	99	Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега. Отталкивание.	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	100	Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега. Подбор разбега.	1	
	101	Прыжок в высоту (зачёт). Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	102	Подведение итогов года	1	П - По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
		Итого	102	

Тематическое планирование 9 класс

9 класс				
Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (П – познавательные, Л – личностные, К – коммуникативные, Р – регулятивные), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
Физическое совершенствование	102			
Лёгкая атлетика	17			
	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижная игра.	1	П- Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	2	Овладение техникой спринтерского бега Низкий старт (30-40 метров)	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	3	Низкий старт (70 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение

	4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег по дистанции (70-80 метров). Основы обучения двигательным действиям.	1	беговых упражнений. П,Р -Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	5	Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения.	1	
	6	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ВФСК «ГТО»	1	
	7	Бег (1500-2000 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
	8	Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега ВФСК «ГТО» Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
	9	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	1	
	10	Контрольный урок	1	
	11	Овладение техникой прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Л- осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П- Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. П,Р - Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по
	12	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега Подбор разбега.	1	
	13	Контрольный урок прыжки в длину с разбега. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	1	

				частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	14	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	П - Описывают технику выполнения метательных упражнений,
	15	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов.	1	Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	16	Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность в коридор 10 метров	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
	17	Техника выполнения метания мяча с разбега (зачёт). ВФСК «ГТО»	1	Р - Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Кроссовая подготовка	7			
	18	Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений,
	19	Бег (15 минут). Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. ВФСК «ГТО»	1	Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	20	Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	21	Бег (17 минут). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. Специальные беговые упражнения.	1	Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	22	Бег (18 минут). Преодоление	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

		вертикальных препятствий прыжком.		упражнений, соблюдают правила безопасности
	23	Бег (18минут). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1	
	24	Бег 3000 метров (зачёт). Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения.	1	
Спортивные игры	3	Футбол	3	
	25	Техника безопасности на уроках. Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л- осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	26	Комбинации из освоенных элементов. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	
	27	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
Гимнастика	18			
	28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	П,Р - Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы П - Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
	29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	
	30	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	

	31	Упражнения на перекладине.	1	П - Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений П - Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	32	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на перекладине.	1	
	33	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на перекладине.	1	
	34	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	П - Описывают технику упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	35	Опорные прыжки через козла. Эстафеты.	1	
	36	Опорный прыжок через козла	1	
	37	Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки на оценку.	1	
	38	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	1	Р - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	39	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	Р - Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	40	Акробатические комбинации: кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики), мост и поворот в упор на одном колене.	1	Р - Используют данные упражнения для развития гибкости
	41	Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на руках и голове.	1	П- Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. К - Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. П,Р - Владеют упражнениями для организации

				самостоятельных тренировок
	42	Акробатические комбинации: из упора присев стойка на руках и голове (мальчики) Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	П, л - Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Л, Р - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	43	Общеразвивающие упражнения с мячом, Акробатические упражнения (зачёт).	1	Р - Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	44	Совершенствование координационных способностей, способностей и силовой выносливости	1	
	45	Общеразвивающие упражнения в парах Развитие гибкости.	1	
Спортивные игры	33	Баскетбол	13	
	46	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	47	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
	48	Освоение ловли и передач мяча	1	
	49	Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
	50	Овладение техникой бросков мяча	1	
	51	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	П,Р - Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	52	Освоение индивидуальной техники защиты: перехват мяча.	1	

	53	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. П,Р - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	54	Освоение тактики игры	1	
	55	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей1	1	
	56	Освоение тактик игры: тактика свободного нападения. Игровые задания.	1	
	57	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	
	58	Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
		Волейбол	18	
	59	Техника безопасности на уроках волейбола. Волейбол: овладение техникой передвижений стойки игрока, перемещения в стойке.	1	П- Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	60	Остановки и повороты в стойках. Передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	
	61	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача, приём мяча.	1	
	62	Освоение техники приёма и передач мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
	63	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	1	

		перемещения вперед. Учебная игра.		
	64	Передача мяча над собой, через сетку. Учебная игра.	1	К - Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Р,Л - Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. П - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха Л - Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	65	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	1	
	66	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	1	
	67	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, приём мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
	68	Нижняя прямая подача, приём мяча.	1	
	69	Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1	
	70	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
	71	Освоение прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёру. Учебная игра.	1	
	72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1	
	73	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиции.	1	
	74	Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения.	1	П,Р - Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости

	75	Отбивание мяча кулаком через сетку Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	76	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	
		Футбол	2	
	77	Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол.	1	П - Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Л - осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	78	Закрепление техники владения мячом, ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	
Кроссовая подготовка	14			
	79	Техника безопасности на уроках. Кроссовая подготовка Бег (15минут).	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л- осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Р - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых
	80	Бег с препятствиями по пересечённой местности. Развитие выносливости.	1	
	81	Бег 800 метров (девушки), 1000 метров (юноши) без учёта времени.	1	
	82	Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
	83	Развитие выносливости, круговая тренировка	1	

				упражнений, соблюдают правила безопасности
	84	Кросс в сочетании с ходьбой.	1	П,Р- Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Л,Р - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. П,К- Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Р - Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. К - Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
	85	Кросс в умеренном темпе до 2000 метров.	1	
	86	Бег на выносливость в умеренном темпе.	1	
	87	Бег (18 минут). Спортивная игра.	1	
	88	Контрольный урок бег 1000 метров. ВФСК «ГТО»	1	
	89	Развитие выносливости эстафеты.	1	
	90	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	1	
	91	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1	
	92	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1	
Лёгкая атлетика	10			
	93	Низкий старт (30-40 метров). Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
	94	Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	П - Описывают технику выполнения беговых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. П,Р- Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К - Взаимодействуют со сверстниками в
	95	Бег по дистанции (70-80 метров). Финиширование. Эстафетный бег.	1	
	96	Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	
	97	Эстафетный бег (передача	1	

		эстафетной палочки).		процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	98	Бег на результат 70 метров. Развитие скоростных качеств.	1	
	99	Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега. Отталкивание.	1	П - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Л - осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	100	Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега. Подбор разбега.	1	
	101	Прыжок в высоту (зачёт). Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	102	Подведение итогов года	1	П - По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
		Итого	102	

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей развивающего цикла
МОБУ СОШ №100
от «___» августа 2017 года
_____ Сумина О.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ Кирина Э.В.
«___» августа 2017 года