

Краснодарский край
Город-курорт Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100 г. Сочи

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

от «___» _____ 2017 г. протокол №___

Председатель _____ С.А. Пинязева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов по программе: **510 часов**

5 класс – 102

6 класс – 102

7 класс – 102

8 класс – 102

9 класс – 102

Учитель: **Узунян Елена Валерьевна**

Программа разработана в соответствии и на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1577;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16);
- Рабочей программы В.И. Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2016 г.

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. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012. – 61с. – (Стандарты второго поколения);
- Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.;
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ № 100;
- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования МОБУ СОШ № 100.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей (*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15)*).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий (*Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15)*).

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Примерной программы основного общего образования;

- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)(постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2109 г. №1897**)данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение 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 основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами

и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

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

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

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;	• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и	• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,</i>

физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	<i>принёсших славу российскому спорту;</i>
• 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;	• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	
• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	
• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	• <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и	• <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>

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.	
Физическое совершенствование	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>
• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>

регионов России);	
• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Контрольные тесты и упражнения

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

Упражнения \ Оценки	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 60 м, сек	5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 300м, мин, сек	5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
	6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
	7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0, 56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и	7,01 -7,50	7,51 и больше

					меньше		
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3х10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше

Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
ФУТБОЛ							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 -7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3
ГАНДБОЛ							
Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 -15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 -16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 -12	11 и меньше

угол), количество раз	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 -13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 -4	3 и меньше	8 и больше	7 -5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и больше	8 - 6	5 и меньше

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

(Физическая культура. Методические рекомендации.

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

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

Контроль усвоения практической части.

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

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

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

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

Контроль усвоения теоретической части.

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

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

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

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

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Рабочая программа рассчитана на 510 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

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

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

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

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

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		классы				
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	5	6	7	8	9
1.1.	Физическая культура как область знаний	20	40	8	8	8	8	8
1.1.1.	История физической культуры		10	2	2	2	2	2
1.1.2.	Физическая культуры (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		10	2	2	2	2	2
1.1.3.	Физическая культура человека		20	4	4	4	4	4
1.2	Способы физкультурной деятельности	30	35	7	7	7	7	7
1.2.1	Самостоятельные занятия		15	3	3	3	3	3
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль		10	2	2	2	2	2
1.2.3	Оценка эффективности занятий		10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическое совершенствование	320	365	73	73	73	73	73
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		10	2	2	2	2	2

1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)) (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		345	69	69	69	69	69
	- спортивные игры		90	18	18	18	18	18
	- гимнастика с основами акробатики		74	18	18	14	12	12
	- легкая атлетика		90	18	18	18	18	18
	- лыжные гонки		-	-	-	-	-	-
	- плавание		-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка		75	15	15	15	15	15
	-элементы единоборств		16	-	-	4	6	6
1.3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность		10	2	2	2	2	2
	Итого разделы 1.1. – 1.3.		440	88	88	88	88	88
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)		30	6	6	6	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		40	8	8	8	8	8
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	60	70	14	14	14	14	14
	Всего	540	510	102	102	102	102	102

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5-7 классы 3 ч. в неделю, всего 306 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов			Характеристика видов деятельности учащихся
		5кл.	6 кл.	7кл.	
Знания о физической культуре – 24 часа					
История физической культуры – 6 часов		2	2	2	
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе				Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. 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. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
Физическая культура (основные понятия) – 6 часов		2	2	2	

Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.				Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
Физическая культура человека -12 часов		4	4	4	
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<i>Познай себя</i> Росто –весовые показатели.				Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 21 час					
Самостоятельные занятия физической культурой – 9 часов		3	3	3	
<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация досуга средствами физической культуры.				Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
Самонаблюдение и самоконтроль – 6 часов		2	2	2	
Двигательные действия, физические качества, физическая	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели				Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	самочувствия. Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.				Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.
Оценка эффективности занятий физической культурой – 6 часов		2	2	2	
Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.				Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Физическое совершенствование – 219час					
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 часов		2	2	2	
<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при</i>	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие				Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных

близорукости).	основных физических качеств.				занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Спортивно-оздоровительная деятельность -207 часов <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</i>		69	69	69	
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития				Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Рассказать основные принципы Фэйр Плей. Правила соревнований на выбор.
Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка – 99 часов		33	33	33	

Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс 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 60м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.				Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м. 7 класс Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м.				Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега				Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту				Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 6 класс 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 (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. 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.				Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	5 - 7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка				Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно – силовых способностей	5 - 7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, с учётом возрастных и половых особенностей				Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с				Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

	максимальной скоростью				
Знания о физической культуре	5 - 7 классы 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				Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5 - 7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены				Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий				Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих

					занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика с основами акробатики– 50 часов		18	18	14	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений				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
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс 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. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота				Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

	направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»				
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5 - 7 классы 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				Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5 - 7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками				Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 - 7 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.				Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс				Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)				
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат				Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	5 - 7 классы 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				Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5 - 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами				Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей	5 - 7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча				Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5 - 7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами				Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5 - 7 классы 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				Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5 - 7 классы 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				Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований				Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и

					уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Спортивные игры и по выбору – 96 часов		32	32	32	
Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности				Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 - 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	5 - 6 классы 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). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	5 - 6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления				Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	защитника ведущей и не ведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	5 - 6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м				Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	5 - 6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс. Перехват мяча				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 - 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 - 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений				Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности				Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 - 7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и				Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-

	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)				ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	5 - 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку				Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6 - 7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей				Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5 - 7 классы 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;				Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

	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	5 - 7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин				Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5 - 7 классы 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				Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6 - 7 классы То же через сетку				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	5 - 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,

					выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6 - 7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	5 - 7 классы 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				Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и

	(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми				основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5 - 7 классы 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				Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры				Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гандбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности				Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники				процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	5 класс Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6 - 7 классы Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	5 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	5 класс Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. 6 - 7 классы Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

					действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	5 - 6 классы Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. 7 класс Перехват мяча. Игра вратаря				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее закрепление техники				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 - 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 - 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-гандбола				Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,

					используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха
Футбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности				Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс 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). 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	6 - 7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам				ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 - 6 классы 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. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 - 6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники				Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного

					развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 6 часов		2	2	2	
<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).				Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
Развитие двигательных способностей					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость				Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Быстрота</i>				Выполняют разученные комплексы

	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 – 9 классы

3 часа в неделю, всего 204 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		8 кл.	9 кл.	
Знания о физической культуре – 16 часов				
История физической культуры – 4 часа		2	2	
История возникновения и формирования физической культуры	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта			Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта,

				его рекорды на Олимпиадах»
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе			Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.			В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
Физическая культура (основные понятия) – 4 часа		2	2	
Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма: дыхания, кровообращения и энергообеспечения. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)			Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Физическая культура человека – 8 часов		4	4	
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная			Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по

	система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения			профилактике её нарушения и коррекции
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 14 часов				
Самостоятельные занятия физической культурой – 6 часов		3	3	
<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки			Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях
Самонаблюдение и самоконтроль – 4 часа		2	2	
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физической культурой – 4 часа		2	2	
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.			Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Общие гигиенические правила, режим			Продолжают усваивать основные

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам			гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Физическое совершенствование – 146 часов				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 часа		2	2	
<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления			Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность – 138 часов Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		69	69	
Базовые виды спорта школьной программы				
Спортивные игры и по выбору - 64 часа		32	32	
Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

				безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 - 9 классы 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)			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 - 9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного

				отдыха
Гандбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8 - 9 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 - 9 классы Совершенствование техники движений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. 9 класс Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 - 9 классы			Описывают технику изучаемых игровых

	Совершенствование индивидуальной техники защиты			приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». 9 класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. 9 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей			Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
Футбол	8 - 9 классы			Описывают технику изучаемых игровых

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 - 9 классы Совершенствование техники ведения мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	8 - 9 классы Совершенствование техники ударов по воротам			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и	8 - 9 классы			Описывают технику изучаемых игровых

развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом			приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 - 9 классы Совершенствование тактики игры			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 - 9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол	8 - 9 классы			Описывают технику изучаемых игровых

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных	8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9класс Совершенствование координационных способностей			Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)				
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 8 класс Совершенствование выносливости			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8 - 9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,

				возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	8 - 9 классы 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			Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	8 - 9 классы 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			Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Организация и проведение подвижных игр			Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым

	и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры			упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика с основами акробатики – 24 часа		12	12	
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс 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			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движений	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд			
Развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8 - 9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8 - 9 классы Совершенствование скоростно - силовых способностей			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей			Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	8 - 9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	8 - 9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка – 66 часов		33	33	
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	8 класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

				контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту	8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

	горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).			
Развитие скоростно-силовых способностей	8класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
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			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены			Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их

				оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Элементы единоборств- 12 часов				
	8-9 класс Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах.	6	6	Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 4 часа		2	2	
	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования			Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования			Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма

Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	8 - 9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	8 - 9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки	8 - 9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность	8 - 9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

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

Календарно-тематическое планирование для учащихся 5- х классов

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часо в	Дата проведения		Материал но – техническ ое оснащени е	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
			план	факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	ТБ на уроке ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	1-2 сентября		ЭЦОР, Учебник, методиче ский материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (10ч)						
2	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Тест 1	1	4-9 сентября		Легкоатле тическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Тест 2,4	1				
4	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 50 м Тест3	1				
5	ВФСК «ГТО» Основные системы организма.	1	11-16 сентября			

	Бег на результат 60м.					
6	<i>Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.</i>	1	11-16 сентября		Легкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
7	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат Правила соревнований в прыжках.	1				
8	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1	18-23 сентября		Стойки для прыжка, планка (мягкая)	Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
9	Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании.	1			Легкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи	
10	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 -10 м.	1			Сектор для метания, теннисные мячи, горизонтальная и	

					вертикаль ная цель (1х1м.)	
11	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м на результат	1	25-29 сентября		Сектор для метания, теннисные мячи	
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
12	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.	1	25-29 сентября			Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						
13	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1	25-29 сентября		Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая
14	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1	2-6 октября			
15	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1				
16	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
17	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1	9-13 октября		Секундометр, дорожка для бега, инвентарь к играм	
18	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1				

19	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1				правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
20	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с выручкой».	1	16-20 октября			
21	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1				
22	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1	16-20 октября			
Раздел: По выбору учителя (1ч гандбол)						
23	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1	23-27 октября		Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
24	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	23-27 октября		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

						Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
II четверть. Количество часов – 21						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
25-1	ФК в современном обществе. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.</i>	1	23-27 октября		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)						
26-2	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	1	30 октября-3 ноября		Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;
27-3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			Площадка для гандбола, мячи	

28-4	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.	1			Площадка для гандбола, мячи	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
------	---	---	--	--	-----------------------------	---

Календарно-тематическое планирование для учащихся 6- х классов

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материал ьно – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
			план	факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	ТБ на уроке ФК. Цель и задачи современного олимпийского движения	1	1-2 сентября		ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (10ч)						
2	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Тест 1	1	4-9 сентября		Легкоатлетическая дорожка с	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых

3	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Тест 2,4	1			разметкой 30 м., свисток.	способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
4	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 50 м Тест3	1				
5	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1	11-16 сентября			
6	<i>Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега.</i> Отталкивание. Фаза полета.	1	11-16 сентября		Легкоатле тическая дорожка, прыжкова я яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
7	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат Правила соревнований в прыжках.	1				
8	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1	18-23 сентября		Стойки для прыжка, планка (мягкая)	
9	Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании.	1			Легкоатле тическая дорожка, сектор для метания, теннисны	

					е мячи	координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
10	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 -10 м.	1			Сектор для метания, теннисные мячи, горизонтальная и вертикальная цель (1х1м.)	
11	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м на результат	1	25-29 сентября		Сектор для метания, теннисные мячи	
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
12	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.	1	25-29 сентября			Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						
13	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1	25-29 сентября		Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.
14	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1	2-6 октября			
15	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1				

16	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
17	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1	9-13 октября		Секундом ер, дорожка для бега, инвентарь к играм	
18	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1				
19	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1				
20	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с выручкой».	1	16-20 октября			
21	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1				
22	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1	16-20 октября			
Раздел: По выбору учителя (1ч гандбол)						
23	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1	23-27 октября		Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

24	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	23-27 октября		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
----	---	---	---------------	--	--	---

II четверть. Количество часов – 21

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

25-1	ФК в современном обществе. <i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i>	1	23-27 октября		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
------	---	---	---------------	--	--	---

Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)

26-2	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	1	30 октября-3 ноября		Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27-3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			Площадка для гандбола, мячи	
28-4	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.	1			Площадка для гандбола, мячи	

Календарно-тематическое планирование для учащихся 7- х классов

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материал но – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
			план	факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО))» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
1	ТБ на уроке ФК. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	1	1-2 сентября		ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя

						соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (10ч)						
2	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Тест 1	1	4-9 сентября		Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Тест 2,4	1				
4	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 50 м Тест 3	1				
5	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1	11-16 сентября			
6	<i>Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега.</i> Отталкивание. Фаза полета.	1	11-16 сентября		Легкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
7	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат Правила соревнований в прыжках.	1				
8	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1	18-23 сентября		Стойки для прыжка, планка (мягкая)	

9	Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании.	1			Легкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи	Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
10	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 -10 м.	1			Сектор для метания, теннисные мячи, горизонтальная и вертикальная цель (1х1м.)	
11	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м на результат	1			25-29 сентября	
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
12	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.	1	25-29 сентября			Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.

Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						
13	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1	25-29 сентября		Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
14	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1	2-6 октября			
15	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1				
16	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
17	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1	9-13 октября		Секундом ер, дорожка для бега, инвентарь к играм	
18	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1				
19	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1				
20	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с выручкой».	1	16-20 октября			
21	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1				
22	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1	16-20 октября			
Раздел: По выбору учителя (1ч гандбол)						
23	История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	1	23-27 октября		Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;

						Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
24	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	23-27 октября		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
II четверть. Количество часов – 21						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
25-1	ФК в современном обществе. <i>Первые олимпийские чемпионы современности.</i>	1	23-27 октября		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

						Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)						
26-2	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	1	30 октября-3 ноября		Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27-3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			Площадка для гандбола, мячи	
28-4	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.	1			Площадка для гандбола, мячи	

Календарно-тематическое планирование для учащихся 8- х классов

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия Л. –Личностные П. –Познавательные Р. -Регулятивные
			план	факт		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
I четверть. Количество часов – 24						

Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)

1	ТБ на уроке ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	1-2 сентября		ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
Тема: Легкая атлетика (10ч)						
2	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Тест 1	1	4-9 сентября		Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Тест 2,4	1				
4	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 50 м Тест 3	1				
5	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1	11-16 сентября			
6	<i>Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.</i>	1	11-16 сентября		Легкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам; Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения,
7	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат Правила соревнований в прыжках.	1				
8	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	1	18-23 сентября		Стойки для	

					прыжка, планка (мягкая)	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
9	Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании.	1			Легкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи	Познавательные: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей
10	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 -10 м.	1			Сектор для метания, теннисные мячи, горизонтальная и вертикальная цель (1х1м.)	контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
11	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м на результат	1	25-29 сентября		Сектор для метания, теннисные мячи	
Раздел: Способы физкультурной деятельности (1ч)						
12	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.	1	25-29 сентября			Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению

						здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
Тема: Кроссовая подготовка (10ч)						
13	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1	25-29 сентября		Дорожка для бега, скакалки, мячи.	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
14	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	1	2-6 октября			
15	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1				
16	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
17	Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».	1	9-13 октября		Секундом ер, дорожка для бега, инвентарь к играм	
18	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров».	1				
19	Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».	1				
20	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин. П/И «Перебежка с выручкой».	1	16-20 октября			
21	Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля»	1				
22	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».	1	16-20 октября			
Раздел: По выбору учителя (1ч гандбол)						
23	История гандбола. Основные правила и	1	23-27		Площадка	Познавательные: описывать технику игровых

	приёмы игры в гандбол.		октября		для гандбола, мячи	действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						
24	Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	23-27 октября		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.
II четверть. Количество часов – 21						
Раздел: Знания о физической культуре (теория 1 ч)						

25-1	ФК в современном обществе. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.</i>	1	23-27 октября		ЭЦОР Учебник, методический материал	Личностные: знать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами; Познавательные: осуществлять взаимный контроль; Коммуникативные: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата
Раздел: По выбору учителя (3ч гандбол)						
26-2	Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	1	30 октября-3 ноября		Площадка для гандбола, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27-3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			Площадка для гандбола, мячи	
28-4	Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.	1			Площадка для гандбола, мячи	

Тестирование:

Тест 1 -бег 30м

Тест 2 – прыжок в длину с места

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

Тест 4 – бег 1000 м

Сокращенные слова и терминология:

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

П/И – подвижная игра
ТБ- техника безопасности
ЧСС – частота сердечных сокращений
ФК – физическая культура
ОФП – общая физическая подготовка
ФВ – физическое воспитание
ОИ – олимпийские игры
Ч/Б – челночный бег