

Краснодарский край Муниципальное образование Павловский район  
станция Атаманская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4



## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

По физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 5-9 класс

Количество часов: 510 часов – 5 класс – 102 часа, 6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 102 - часа

Учитель Бяков Сергей Валентинович

Программа разработана на основе авторской программы. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы, - Москва. Просвещение/2012 год

## Пояснительная записка

Разработке рабочей программы по физической культуре послужили следующие нормативные акты и учебно-методические документы:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 (в последней редакции);
  - 2) Примерная программа основного общего образования «Биология», одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года № 1 /15);
  - 2) Основная образовательная программа основного общего образования (утверждена педагогическим советом от 31.08.2015 года, протокол № 1);
  - 3) Программа разработана на основе примерной программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы (Стандарты второго поколения). М., Просвещение, 2012 год);
- Рабочая программа рассчитана на 510 часов.

**Цели обучения** по предмету «Физическая культура» - это формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу рабочей программы положены следующие принципы, идеи и подходы: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В рабочей программе в основном сохранены все разделы авторской программы. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». «Теоретический раздел» - в процессе занятий; «Базовая часть» -310 ч, «Вариативная часть»-95 ч, распределена на разделы «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка».

Рабочая программа по «Физической культуре» направлена на:

- 1) достижение требований к результатам освоения ООП ООО МБОУ СОШ№4;
- 2) достижение обучающимися планируемых результатов универсальных учебных действий освоения ООП ООО МБОУ СОШ№4 в части формирования личностных, метапредметных и предметных результатов занятий физической культурой;
- 3) формирование у обучающихся универсальных учебных действий.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся, комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений по коррекции осанки и телосложения развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, имеющим отклонения в физическом развитии.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углублённое изучение одного из базовых видов спорта

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы. Эти уроки имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета

обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 4 для классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах отведено 510 часов:

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
5 класс	3	102
6 класс	3	102
7 класс	3	102
8 класс	3	102
9 класс	3	102

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения предмета у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

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

### **Личностные результаты**

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

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

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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

### **Планируемые результаты учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке/

***Контрольные упражнения***

Оценки упражнения	девочки			мальчики		
	отлично	хорошо	Удовлетво- рительно	отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м,с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300м, мин,с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000м, мин,с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, мин,с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	2,99-2,21	2,20 и меньше	3,40 и больше	3,39-2,61	2,60 и меньше
Прыжок в высоту,см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	105-90	85 и меньше

Метание мяча (150г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
------------------------	-------------	-------	-------------	-------------	-------	-------------

**Контрольные тесты**

Оценки упражнения	девочки			мальчики		
	отлично	хорошо	Удовлетворительно	отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м,с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3*10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжок через скакалку кол-во раз в 1мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-12	16 и меньше

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре (изучаются в процессе уроков)**

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

**Физическая культура человека (в процессе уроков)** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (245 часов)**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен), коррекция осанки и телосложения. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.(145 часов)** 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) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика – 105ч** . Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Кроссовая подготовка – 90 ч.** Развитие выносливости, быстроты, дыхательной системы учащихся, координации движений, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Спортивные игры 225 ч.**

**Футбол – 60ч.** Развитие быстроты, силы, выносливости Игра по правилам.

**Баскетбол – 60ч.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

**Волейбол – 55 ч.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

**Гандбол – 50ч.** Развитие быстроты, силы, выносливости Игра по правилам.

**Гимнастика с основами акробатики 90 ч.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. (90часов)** 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. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая

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

### Проектирование содержания

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	В роцессе урока	В процесссе урока	В процесссе урока	В процесссе урока
1.2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование	В процесссе урока и самостоятельных занятий	В процесссе урока и самостоятельных занятий	В роцессе урока и самостоятельных занятий	В процесссе урока и самостоятельных занятий	В процесссе урока и самостоятельных занятий
1.3.	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.5.	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.6.	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2.	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1.	Спортивные игры	27	27	27	27	27
Итого часов		102	102	102	102	102

### Направление проектной деятельности обучающихся.

Направления проектной деятельности обучающихся	Срок реализации	Название проекта
<i>5 класс</i>		
Исследовательский проект	январь	Олимпийские игры древности.
Творческий проект	февраль	Режим дня спортсмена.
<i>6 класс</i>		
Творческий проект	ноябрь	История зарождения олимпийского движения в России
Исследовательский проект	март	Здоровье и здоровый образ жизни
<i>7 класс</i>		
Информационный проект	октябрь	Современные олимпийские игры
Творческий проект	февраль	Планирование занятий физической культурой
<i>8 класс</i>		
Исследовательский проект	декабрь	Всестороннее и гармоничное физическое развитие
Творческий проект	апрель	Олимпиада в Москве
<i>9 класс</i>		
Исследовательский проект	март	Здоровье и здоровый образ жизни
Творческий проект	май	Режим дня спортсмена.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)

Раздел программы.	Темы, входящие в раздел.	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы
<b>5 класс (102 ч)</b>			
<b>Лёгкая атлетика 11</b>	Урок №1 Олимпийские игры древности. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м.	Олимпийские игры древности, т.б. на уроках. Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	Урок №2 Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	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.
	Урок №3 Ускорение с высокого старта	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	Урок №4 Бег на результат 60 м	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	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
	Урок №5 Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	Обучение отталкивания в прыжке в длину. способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов ОРУ в движении Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Урок №6 Прыжок в длину с 7-9		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,

шагов разбега способом "согнув ноги" Развитие двигательных способностей.		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности при метаниях
Урок №7 Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Прыжок с 3-5 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №8 Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча на дальность.		
Урок №9 Бег 1000м. Контроль прыжков в длину с разбега.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Контроль прыжков в длину с разбега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №10 Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Эстафета.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Эстафета.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №11 Контроль бега на 1000м. Игра.	Контроль бега на 1000м. Игра.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Урок №12 Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Развитие двигательных способностей.	Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Развитие двигательных способностей.	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.
Урок №13 Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание мяча в вертикальную цель. Игра	Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание мяча в вертикальную цель. Игра	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

<b>Кроссовая подготовка 9</b>			
	<i>Урок №14</i> Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра	<p>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</p> <p>исывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>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.</p>
	<i>Урок №15</i> Кросс на местности до 10 мин. Учет метания в вертикальную цель.	Кросс на местности до 10 мин. Учет метания в вертикальную цель.	
	<i>Урок №16</i> Кросс 500 м. Развитие кондиционных способностей.	Кросс 500 м. Развитие кондиционных способностей.	
	<i>Урок №17</i> Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета на полосе препятствий.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета на полосе препятствий.	
	<i>Урок №18</i> Кросс 1500 м. Мини-футбол, мини-волейбол	Кросс 1500 м. Мини-футбол, мини-волейбол	
	<i>Урок №19</i> Бег с препятствием на местности до 12 мин. Развитие двигательных качеств		
	<i>Урок №20</i> Контроль кросса 1500 м. Игра	. Контроль кросса 1500 м. Игра мини-футбол	
<i>Урок №21</i> Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	

<b>Спортивные игры футбол 7</b>	<i>Урок № 22</i> Передачи мяча на месте и в движении. Остановка мяча. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом 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 футбол как средство активного отдыха</p>
	<i>Урок № 23</i> Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы, передачи мяча со сменой мест.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 24</i> Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам. Мини-футбол.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 25</i> Передача, прием, остановка мяча - комбинация с последующим ударом по воротам.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 26</i> Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 27</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	

<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 Команды и перестроения 6</b>	<p><i>Урок № 28</i> Т/ б. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4-е дроблением и сведением. Игра.</p>	<p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
	<p><i>Урок № 29</i> Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Игра</p>	<p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
	<p><i>Урок № 30</i> Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и сведением 4 по 8 в движении.</p>	<p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.</p>	
	<p><i>Урок № 31</i> Перестроения. Упражнения с предметами; в парах с сопротивлением. Игра.</p>	<p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Выполняют упражнения с предметами и в парах с сопротивлением</p>
	<p><i>Урок №32</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. Игра.</p>	<p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.</p>	
	<p><i>Урок № 33</i> Контроль перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.</p>	<p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей. контроль</p>	
<p><i>Урок № 34</i> Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы(д). Упражнения в парах без</p>	<p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	

<b>Висы, упоры, прыжки, кувырки 12</b>	предметов.		
	<i>Урок № 35</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в вися.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивание в вися	
	<i>Урок № 36</i> Висы: согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игровые варианты	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Игровые варианты  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесиях (д)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 37</i> Висы: согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы; Упражнения в равновесиях (д)		
	<i>Урок № 38</i> Контроль выполнения висов и упоров Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). контроль Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см)	
	<i>Урок № 39</i> Опорный прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см) игра	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	прогнувшись. Игра Урок № 40 Опорные прыжки. Круговая тренировка. Игра.	Опорные прыжки. Круговая тренировка. Игра.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Урок № 41 Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафета.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафета.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	Урок № 42 Строевой шаг. Повороты на месте Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра.	Строевой шаг. Повороты на месте Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	Урок №43 Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Урок №44 Контроль гимнастического соединения из 3-5 элементов.	Контроль гимнастического соединения из 3-5 элементов. Игра.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Урок №45 Эстафета на полосе препятствий. Строевые упражнения	Эстафета на полосе препятствий. Строевые упражнения	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Спортивные игры 33 Баскетбол 12</b>	Урок №46 Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	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
	Урок №47 Стойки игрока.	Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра.	

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра.		средство активного отдыха 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
Урок №48 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Пятнашки».	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Пятнашки».	
Урок №49 Ловля и передача мяча 2руками от груди и 1 рукой от плеча без сопротивления защитника	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Урок №50 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с сопротивлением	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Урок №51 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке (варианты и задания). Учебная игра	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
Урок №52 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением Учебная игра.	
Урок №53 Броски одной и двумя руками с места и после перемещения без сопротивления защитника.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	
Урок №54 Развитие двигательных	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за-	

<b>Гандбол 10</b>	качеств. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	
	Урок №55 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Урок №56 Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Урок №57 Технико-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игровые варианты	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Урок №58 Т Б. Стойки игрока, перемещения остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-гандбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в гандбол	<p>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</p> <p>Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в гандбол как средство активного отдыха</p>
	Урок №59 Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Игра в мини-гандбол. Развитие координационных качеств.	
	Урок №60 Ведение мяча с низким и средним отскоком. Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	
	Урок №61 Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	
	Урок №62	Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча	

Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча при броске. Учебная игра.	при броске. Учебная игра.	
Урок №63 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	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
Урок №64 Игра с заданиями на развитие двигательных качеств. Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	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
Урок №65 Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра с заданием.	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	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
Урок №66 Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	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
Урок №67 Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	правилам мини-гандбола.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Волейбол</b> <b>11</b>	Урок №68 Техника безопасности. Стойки, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	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 Организуют совместные занятия волейболом 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 волейбол как средство активного отдыха
	Урок №69 Передача мяча двумя руками сверху. Развитие быстроты реакции на передачу мяча Игра.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	
	Урок №70 Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Упражнения на быстроту и точность	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
	Урок №71 Передача мяча после перемещения вперед. Передача мяча в парах сверху и снизу.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
	Урок №72 Контроль техники передачи мяча сверху над собой. Передача мяча снизу. Эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. контроль Переда мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
	Урок №73 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие двигательных качеств	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие двигательных качеств	
	Урок №74 Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача через сетку. Подачи мяча в заданную часть площадки. Игра	

	через сетку. Подачи мяча в заданную часть площадки. Игра		
	Урок №75 Прием мяча, отраженного сеткой. Игровые взаимодействия	Прием мяча, отраженного сеткой. Игровые взаимодействия	
	Урок №76 Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игровые варианты и задания	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игровые варианты и задания	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
	Урок №77 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	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
	Урок №78 Контроль освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Контроль освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	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
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>9</b>	Урок №79 Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	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
	Урок №80 Формирования осанки при выполнении	Формирования осанки при выполнении физических упражнений. Бег 500М	

	физических упражнений. Бег 500М		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
	Урок №81 Медленный бег до 5мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Медленный бег до 5мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	исывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Урок №82 Бег 500м. Эстафеты с мячами.	Бег 500м. Эстафеты с мячами.	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.
	Урок №83 Бег 1000м. Эстафеты на полосе препятствий.	Бег 1000м. Эстафеты на полосе препятствий.	
	Урок №84 Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжки через скакалку. Игра «Лапта»	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжки через скакалку. Игра «Лапта»	
	Урок №85 Бег на 1500м. Упражнения с отягощениями. Игра.	Бег на 1500м. Упражнения с отягощениями. Игра.	
	Урок №86 Бег 1000метров. Игры с мячами, мини - футбол.	Бег 1000метров. Игры с мячами, мини - футбол.	
	Урок №87 Контроль бега на 1000м. Эстафета с мячами	Контроль бега на 1000м. Эстафета с мячами	
<b>Лёгкая атлетика 10</b>	Урок №88 Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 м-40м Игра.	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 м-40м Игра.	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.
	Урок №89 Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Челночный бег 3x10	Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Челночный бег 3x10 метров.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых

метров.		упражнений.
Урок №90 Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. Игра.	Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. Игра.	<p>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</p> <p>исыывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>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.</p>
Урок №91 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 метров. Игровые варианты.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 метров. Игровые варианты.	
Урок №92 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Встречная эстафета.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Встречная эстафета.	
Урок №93 Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Игра.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Игра.	
Урок №94 Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра.	
Урок №95 Контроль техники прыжка в высоту. Тактика прыжка в длину. Игра	Контроль техники прыжка в высоту. Тактика прыжка в длину. Игра	
Урок №96 Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8м. Эстафета.	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8м. Эстафета.	
Урок №97 Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег. Игра.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег. Игра.	

<b>Спортивные игры. Футбол 5</b>	Урок №98 ТБ Стойки и перемещения. Передачи мяча в движении. Мини-футбол.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	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  Организуют совместные занятия футболом 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 футбол как средство активного отдыха
	Урок №99 Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи в парах. Мини-футбол.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	
	Урок №100 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	
	Урок №101 Строевые упражнения. Игровые варианты	Строевые упражнения. Игровые варианты	
	Урок №102 Ведение, передачи, удары, остановка мяча. Игра.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	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

<b>Раздел программы.</b>	<b>Темы, входящие в раздел.</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы</b>
<b>6 класс (102 ч)</b>			

<b>Лёгкая атлетика</b> <b>11</b>	Урок №1 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	Урок №2 Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Урок №3 История зарождения олимпийского движения в России Ускорение с высокого старта	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. История зарождения олимпийского движения в России	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	Урок №4 Олимпийские игры современности. Бег на результат 60 м	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» Олимпийские игры современности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Урок №5 Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом "согнув ноги"	Обучение отталкивания в прыжке в длину. способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов ОРУ в движении Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Урок №6 Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом "согнув ноги" Развитие двигательных способностей.		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	Урок №7	Прыжок с 5-7 шагов разбега. Приземление. Метание	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,

Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	соблюдают правила безопасности при метаниях Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №8 Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность	
Урок №9 Бег 1000м. Контроль прыжков в длину с разбега.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Контроль прыжков в длину с разбега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №10 Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8-10м. Эстафета.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Эстафета.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №11 Контроль бега на 1000м. Игра.	Контроль бега на 1000м. Игра.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Урок №12 Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Развитие двигательных способностей.	Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Развитие двигательных способностей.	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, со-
Урок №13 Бег в равномерном темпе 12 мин. Метание мяча в вертикальную цель. Игра	Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание мяча в вертикальную цель. Игра	
Урок №14 Бег в равномерном темпе до 123мин. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра	

<b>Кроссовая подготовка 9</b>	<i>Урок №15</i> Кросс на местности до 13 мин. Учет метания в вертикальную цель.	Кросс на местности до 10 мин. Учет метания в вертикальную цель.	<p>блюдают правила безопасности</p> <p>исывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
	<i>Урок №16</i> Кросс 500 м. Развитие кондиционных способностей.	Кросс 500 м. Развитие кондиционных способностей.		
	<i>Урок №17</i> Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета на полосе препятствий.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета на полосе препятствий.		
	<i>Урок №18</i> Кросс 1500 м. Мини-футбол, мини-волейбол	Кросс 1500 м. Мини-футбол, мини-волейбол		
	<i>Урок №19</i> Бег с препятствием на местности до 13 мин. Развитие двигательных качеств			Бег с препятствием на местности до 12 мин. Развитие двигательных качеств
	<i>Урок №20</i> Контроль кросса 1500 м. Игра	Контроль кросса 1500 м. Игра мини-футбол		
	<i>Урок №21</i> Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		<p>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</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к</p>
	<i>Урок № 22</i> Передачи мяча на месте и в движении. Остановка мяча. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
	<i>Урок № 23</i> Удары по мячу внешней	Комбинация из освоенных элементов техники		

<b>Спортивные игры футбол 7</b>	и внутренней стороной стопы, передачи мяча со сменой мест.	перемещений и владения мячом	сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
	<i>Урок № 24</i> Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам. Мини-футбол.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 25</i> Передача, прием, остановка мяча - комбинация с последующим ударом по воротам.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 26</i> Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 27</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	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
	<i>Урок № 28</i> Т/ б. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4-е дроблением и сведением. Игра.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	<i>Урок № 29</i> Перестроение из колонны по 2 и 4 в	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 Команды и перестроения 6</b>	колонну по 1 разведением и слиянием. Игра		
	<i>Урок № 30</i> Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и сведением 4 по 8 в движении.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.	
	<i>Урок № 31</i> Перестроения. Упражнения с предметами; в парах с сопротивлением. Игра.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Выполняют упражнения с предметами и в парах с сопротивлением
	<i>Урок №32</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. Игра.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.	
	<i>Урок № 33</i> Контроль перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей. контроль	
	<i>Урок № 34</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Упражнения в парах без предметов.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 35</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в вися.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивание в вися	

<b>Висы, упоры, прыжки, кувырки 12</b>	<i>Урок № 36</i> Висы: согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игровые варианты	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Игровые варианты	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 37</i> Висы: согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы; Упражнения в равновесиях (д)	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесиях (д)	
	<i>Урок № 38</i> Контроль выполнения висов и упоров Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). контроль Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 39</i> Опорный прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см) игра	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 40</i> Опорные прыжки. Круговая тренировка. Игра.	Опорные прыжки. Круговая тренировка. Игра.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 41</i> Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафета.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафета.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	<i>Урок № 42</i> Строевой шаг. Повороты на месте Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра.	Строевой шаг. Повороты на месте Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

	Урок №43 Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Урок №44 Контроль гимнастического соединения из 5-7 элементов.	Контроль гимнастического соединения из 3-5 элементов. Игра.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Урок №45 Эстафета на полосе препятствий. Строевые упражнения	Эстафета на полосе препятствий. Строевые упражнения	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Спортивные игры</b> <b>33</b> <b>Баскетбол</b> <b>12</b>	Урок №46 Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	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 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
	Урок №47 Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра.	Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра.	
	Урок №48 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Пятнашки».	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Пятнашки».	
	Урок №49 Ловля и передача мяча 2руками от груди и 1 рукой от плеча без сопротивления защитника	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Урок №50 Ловля и передача мяча	Комбинация из освоенных элементов техники	

двумя руками от груди и одной рукой от плеча с сопротивлением	перемещений и владения мячом	
Урок №51 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке (варианты и задания). Учебная игра	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
Урок №52 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением Учебная игра.	
Урок №53 Броски одной и двумя руками с места и после перемещения без сопротивления защитника.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	
Урок №54 Развитие двигательных качеств. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	
Урок №55 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Урок №56 Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Урок №57	Комбинация из освоенных элементов техники	

<b>Гандбол 10</b>	Технико-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игровые варианты	перемещений и владения мячом	
	Урок №58 Т Б. Стойки игрока, перемещения остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-гандбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в гандбол	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 Организуют совместные занятия гандболом 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 гандбол как средство активного отдыха
	Урок №59 Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Игра в мини-гандбол. Развитие координационных качеств.	
	Урок №60 Ведение мяча с низким и средним отскоком. Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	
	Урок №61 Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	
	Урок №62 Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча при броске. Учебная игра.	Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча при броске. Учебная игра.	
	Урок №63 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	
	Урок №64 Игра с заданиями на развитие двигательных качеств. Тактика	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	свободного нападения.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Урок №65 Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра с заданием.	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	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
	Урок №66 Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	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
	Урок №67 Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	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
<b>Волейбол</b> <b>11</b>	Урок №68 Техника безопасности. Стойки, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	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 Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
	Урок №69 Передача мяча двумя руками сверху. Развитие быстроты реакции на передачу мяча Игра.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	
	Урок №70	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	

	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Упражнения на быстроту и точность	руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
	Урок №71 Передача мяча после перемещения вперед. Передача мяча в парах сверху и снизу.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
	Урок №72 Контроль техники передачи мяча сверху над собой. Передача мяча снизу. Эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. контроль Переда мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
	Урок №73 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие двигательных качеств	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие двигательных качеств	
	Урок №74 Нижняя прямая подача через сетку. Подачи мяча в заданную часть площадки. Игра	Нижняя прямая подача через сетку. Подачи мяча в заданную часть площадки. Игра	
	Урок №75 Прием мяча, отраженного сеткой. Игровые взаимодействия	Прием мяча, отраженного сеткой. Игровые взаимодействия	
	Урок №76 Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игровые варианты и задания	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игровые варианты и задания	
	Урок №77 Комбинации из	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

	освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.		устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Урок №78 Контроль освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Контроль освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	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
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>9</b>	Урок №79 Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	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 исывают 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,
	Урок №80 Формирования осанки при выполнении физических упражнений. Бег 500М	Формирования осанки при выполнении физических упражнений. Бег 500М	
	Урок №81 Медленный бег до 5мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Медленный бег до 5мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	
	Урок №82 Бег 500м. Эстафеты с мячами.	Бег 500м. Эстафеты с мячами.	
	Урок №83 Бег 1000м. Эстафеты на полосе препятствий.	Бег 1000м. Эстафеты на полосе препятствий.	
	Урок №84 Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжки через скакалку. Игра «Лапта»	

	от 12 до 14 мин. Прыжки через скакалку. Игра «Лапта»		контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Урок №85 Бег на 1500м. Упражнения с отягощениями. Игра.	Бег на 1500м. Упражнения с отягощениями. Игра.	
	Урок №86 Бег 1000метров. Игры с мячами, мини - футбол.	Бег 1000метров. Игры с мячами, мини - футбол.	
	Урок №87 Контроль бега на 1000м. Эстафета с мячами	Контроль бега на 1000м. Эстафета с мячами	
<b>Лёгкая атлетика 10</b>	Урок №88 Высокий старт от 15 до 25м. Бег с ускорением от 30 м-40м Игра.	Высокий старт от 15 до 25м. Бег с ускорением от 30 м-40м Игра.	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 исывают 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,
	Урок №89 Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Челночный бег 3x10 метров.	Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Челночный бег 3x10 метров.	
	Урок №90 Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. Игра.	Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. Игра.	
	Урок №91 Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 метров. Игровые варианты.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 метров. Игровые варианты.	
	Урок №92 Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Встречная эстафета.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Встречная эстафета.	
	Урок №93	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание	

	Прыжки в высоту с 5-57 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Игра.	мяча на дальность. Игра.	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Урок №94 Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра.	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра.	
	Урок №95 Контроль техники прыжка в высоту. Тактика прыжка в длину. Игра	Контроль техники прыжка в высоту. Тактика прыжка в длину. Игра	
	Урок №96 Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. Эстафета.	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. Эстафета.	
	Урок №97 Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег. Игра.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег. Игра.	
<b>Спортивные игры. Футбол 5</b>	Урок №98 ТБ Стойки и перемещения. Передачи мяча в движении. Мини-футбол.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	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 Организуют совместные занятия футболом 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 футбол как средство активного отдыха
	Урок №99 Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи в парах. Мини-футбол.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	
	Урок №100 Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	

	защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.		
	Урок №101 Строевые упражнения. Игровые варианты	Строевые упражнения. Игровые варианты	
	Урок №102 Ведение, передачи, удары, остановка мяча. Игра.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	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

Раздел программы.	Темы, входящие в раздел.	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы
<b>7 класс (102 ч)</b>			
<b>Лёгкая атлетика 11</b>	Урок №1 Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр .Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт от 20 до 30м.	Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр, т.б. на уроках. Высокий старт ( <i>до 20-30 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.
	Урок №2 Бег на короткие дистанции от 20 до 30 м	Высокий старт ( <i>до 20-30 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают
	Урок №3 Физическая культура в современном обществе.	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	

Ускорение с высокого старта	Физическая культура в современном обществе.	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Урок №4 Бег на результат 60 м	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	
Урок №5 Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега способом "согнув ноги"	Обучение отталкивания в прыжке в длину. способом «согнув ноги», прыжок с 10-12 шагов ОРУ в движении Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	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 при метаниях
Урок №6 Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега способом "согнув ноги" Развитие двигательных способностей.		
Урок №7 Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 10-12 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №8 Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность.		
Урок №9 Бег 1000м. Контроль прыжков в длину с разбега.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Контроль прыжков в длину с разбега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №10 Метание малого мяча в горизонтальную цель с 10-12м. Эстафета.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 10-12м. Эстафета.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

<b>Кроссовая подготовка 9</b>	Урок №11 Контроль бега на 1000м. Игра.	Контроль бега на 1000м. Игра.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	Урок №12 Бег в чередовании с ходьбой до 103 мин. Развитие двигательных способностей.	Бег в чередовании с ходьбой до 13 мин. Развитие двигательных способностей.	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.
	Урок №13 Бег в равномерном темпе 14 мин. Метание мяча в вертикальную цель. Игра	Бег в равномерном темпе 14 мин. Метание мяча в вертикальную цель. Игра	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	Урок №14 Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Урок №15 Кросс на местности до 15 мин. Учет метания в вертикальную цель.	Кросс на местности до 15 мин. Учет метания в вертикальную цель.	исывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Урок №16 Кросс 500 м. Развитие кондиционных способностей.	Кросс 500 м. Развитие кондиционных способностей.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	Урок №17 Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета на полосе препятствий.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета на полосе препятствий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Урок №18		

<b>Спортивные игры футбол 7</b>	Кросс 1500 м. Мини-футбол, мини-волейбол	Кросс 1500 м. Мини-футбол, мини-волейбол		
	<i>Урок №19</i> Бег с препятствием на местности до 15 мин. Развитие двигательных качеств	Бег с препятствием на местности до 15 мин. Развитие двигательных качеств		
	<i>Урок №20</i> Контроль кросса 1500 м. Игра	. Контроль кросса 1500 м. Игра мини-футбол		
	<i>Урок №21</i> Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		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 Организуют совместные занятия футболом 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 футбол как средство активного отдыха
	<i>Урок № 22</i> Передачи мяча на месте и в движении. Остановка мяча. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
	<i>Урок № 23</i> Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы, передачи мяча со сменой мест.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
	<i>Урок № 24</i> Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам. Мини-футбол.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
<i>Урок № 25</i> Передача, прием, остановка мяча - комбинация с последующим ударом по воротам.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			

<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 Команды и перестроения 6</b>	<i>Урок № 26</i> Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 27</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	<i>Урок № 28</i> Повороты в движении. Т/б. Игра.	Повороты в движении. Игра Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	<i>Урок № 29</i> Повороты в движении. Игра	Повороты в движении. Игра. Развитие силовых способностей.  Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	<i>Урок № 30</i> Повороты в движении. Игра мини-футбол.		
	<i>Урок № 31</i> Перестроения. Упражнения с предметами; в парах с сопротивлением. Игра.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Выполняют упражнения с предметами и в парах с сопротивлением
	<i>Урок №32</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. Игра.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей.	
<i>Урок № 33</i> Контроль перестроения из колонны по 1 в колонну	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением и сведением. на месте. Развитие силовых способностей. контроль		

<b>Висы, упоры, прыжки, кувырки 12</b>	по 4 дроблением и сведением.		
	<i>Урок № 34</i> Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы(д). Упражнения в парах без предметов.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 35</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в вися.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивание в вися	
	<i>Урок № 36</i> Висы: согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игровые варианты	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Игровые варианты	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 37</i> Висы: согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы; Упражнения в равновесиях (д)	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесиях (д)	
	<i>Урок № 38</i> Контроль выполнения висов и упоров Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). контроль Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 85-105см)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Урок № 39</i> Опорный прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см) игра	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	прогнувшись. Игра Урок № 40 Опорные прыжки. Круговая тренировка. Игра.	Опорные прыжки. Круговая тренировка. Игра.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Урок № 41 Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафета.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафета.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	Урок № 42 Строевой шаг. Повороты на месте Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра.	Строевой шаг. Повороты на месте Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	Урок №43 Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Урок №44 Контроль гимнастического соединения из 6-8 элементов.	Контроль гимнастического соединения из 6-8 элементов. Игра.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Урок №45 Эстафета на полосе препятствий. Строевые упражнения	Эстафета на полосе препятствий. Строевые упражнения	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Спортивные игры 33 Баскетбол 12</b>	Урок №46 Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	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
	Урок №47 Стойки игрока.	Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра.	

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра.		средство активного отдыха 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
Урок №48 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Пятнашки».	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Пятнашки».	
Урок №49 Ловля и передача мяча 2руками от груди и 1 рукой от плеча без сопротивления защитника	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Урок №50 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с сопротивлением	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Урок №51 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке (варианты и задания). Учебная игра	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
Урок №52 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением Учебная игра.	
Урок №53 Броски одной и двумя руками с места и после перемещения без сопротивления защитника.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	
Урок №54 Развитие двигательных	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за-	

<b>Гандбол 10</b>	качеств. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	
	Урок №55 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Урок №56 Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Урок №57 Технико-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игровые варианты	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Урок №58 Т Б. Стойки игрока, перемещения остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-гандбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в гандбол	<p>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</p> <p>Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в гандбол как средство активного отдыха</p>
	Урок №59 Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Игра в мини-гандбол. Развитие координационных качеств.	
	Урок №60 Ведение мяча с низким и средним отскоком. Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	
	Урок №61 Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	
	Урок №62	Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча	

Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча при броске. Учебная игра.	при броске. Учебная игра.	
Урок №63 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	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
Урок №64 Игра с заданиями на развитие двигательных качеств. Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	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
Урок №65 Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра с заданием.	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	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
Урок №66 Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	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
Урок №67 Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	правилам мини-гандбола.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Волейбол 11</b>	Урок №68 Техника безопасности. Стойки, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	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 Организуют совместные занятия волейболом 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 волейбол как средство активного отдыха
	Урок №69 Передача мяча двумя руками сверху. Развитие быстроты реакции на передачу мяча Игра.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	
	Урок №70 Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Упражнения на быстроту и точность	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
	Урок №71 Передача мяча после перемещения вперед. Передача мяча в парах сверху и снизу.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
	Урок №72 Контроль техники передачи мяча сверху над собой. Передача мяча снизу. Эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. контроль Переда мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
	Урок №73 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие двигательных качеств	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие двигательных качеств	
	Урок №74 Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача через сетку. Подачи мяча в заданную часть площадки. Игра	

	через сетку. Подачи мяча в заданную часть площадки. Игра		
	Урок №75 Прием мяча, отраженного сеткой. Игровые взаимодействия	Прием мяча, отраженного сеткой. Игровые взаимодействия	
	Урок №76 Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игровые варианты и задания	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игровые варианты и задания	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
	Урок №77 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	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
	Урок №78 Контроль освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Контроль освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	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
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>9</b>	Урок №79 Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	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
	Урок №80 Формирования осанки при выполнении	Формирования осанки при выполнении физических упражнений. Бег 500М	

	физических упражнений. Бег 500М		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
	Урок №81 Медленный бег до 1 5мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Медленный бег до 15мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Урок №82 Бег 500м. Эстафеты с мячами.	Бег 500м. Эстафеты с мячами.	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.
	Урок №83 Бег 1000м. Эстафеты на полосе препятствий.	Бег 1000м. Эстафеты на полосе препятствий.	
	Урок №84 Бег в равномерном темпе от 15 до 16 мин. Прыжки через скакалку. Игра «Лапта»	Бег в равномерном темпе от 15 до 16 мин. Прыжки через скакалку. Игра «Лапта»	
	Урок №85 Бег на 1500м. Упражнения с отягощениями. Игра.	Бег на 1500м. Упражнения с отягощениями. Игра.	
	Урок №86 Бег 1000метров. Игры с мячами, мини - футбол.	Бег 1000метров. Игры с мячами, мини - футбол.	
	Урок №87 Контроль бега на 1000м. Эстафета с мячами	Контроль бега на 1000м. Эстафета с мячами	
<b>Лёгкая атлетика 10</b>	Урок №88 Высокий старт от 20 до 30м. Бег с ускорением от 30 м-40м Игра.	Высокий старт от 20 до 30м. Бег с ускорением от 30 м-40м Игра.	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.
	Урок №89 Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Челночный бег 3x10	Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Челночный бег 3x10 метров.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых

метров.		упражнений.
Урок №90 Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. Игра.	Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. Игра.	<p>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</p> <p>описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>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.</p>
Урок №91 Прыжки в длину с 10-12 шагов разбега. Челночный бег 3x10 метров. Игровые варианты.	Прыжки в длину с 10-12 шагов разбега. Челночный бег 3x10 метров. Игровые варианты.	
Урок №92 Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Встречная эстафета.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Встречная эстафета.	
Урок №93 Прыжки в высоту с 9-10 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Игра.	Прыжки в высоту с 9-10 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Игра.	
Урок №94 Прыжки в высоту с 9-10 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра.	Прыжки в высоту 9 -10 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра.	
Урок №95 Контроль техники прыжка в высоту. Тактика прыжка в длину. Игра	Контроль техники прыжка в высоту. Тактика прыжка в длину. Игра	
Урок №96 Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8м. Эстафета.	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8м. Эстафета.	
Урок №97 Метание мяча в вертикальную цель.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег. Игра.	

	Челночный бег. Игра.		
<b>Спортивные игры. Футбол 5</b>	Урок №98 ТБ Стойки и перемещения. Передачи мяча в движении. Мини-футбол.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	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
	Урок №99 Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи в парах. Мини-футбол.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Организуют совместные занятия футболом 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 футбол как средство активного отдыха
	Урок №100 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	
	Урок №101 Строевые упражнения. Игровые варианты	Строевые упражнения. Игровые варианты	
	Урок №102 Ведение, передачи, удары, остановка мяча. Игра.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	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

## Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Печатные пособия		
1.1	Примерная программа по учебному предмету физическая культура 5-9 класс (Стандарты второго поколения). М., Просвещение, 2012 год);	Д
1.2	Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., М. Просвещение. 2013г.	Ф
2. Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)		
3. Технические средства обучения (средства ИКТ)		
4. Цифровые и электронные образовательные ресурсы		
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Д
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Д
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Д
5.4	Козёл гимнастический	Д
5.5	Конь гимнастический	Д
5.6	Перекладина гимнастическая	Д
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Д
5.8	Канат для лазания с механизмом крепления	Д
5.9	Мост гимнастический подкидной	Д
5.10	Скамейка гимнастическая жёсткая	Д
5.11	Комплект навесного оборудования	Д
5.12	Акробатическая дорожка	Д
5.13	Комплект-тренажёр	Д
5.14	Маты гимнастические	Д
5.15	Мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг)	Д
5.16	Скакалка гимнастическая	Д
5.17	Палка гимнастическая	Д
5.18	Обруч гимнастический	Д
5.19	Планка для прыжков в высоту	Д

5.20	Стойки для прыжков в высоту	Д
5.21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
5.22	Мячи баскетбольные	Д
5.23	Стойки волейбольные универсальные	Д
5.24	Сетка волейбольная	Д
5.25	Мячи волейбольные	Д
5.26	Ворота для мини-футбола	Д
5.27	Сетка для ворот	Д
5.28	Мячи футбольные	Д
5.29	Палатки туристические	Д
5.30	Рюкзаки туристические	Д
5.31	Костровое оборудование	Д
5.32	Коврики полипропиленовые	Д
5.33	Мешки спальники	Д

5.34	Спас-комплект	Д
5.35	Варочное оборудование	Д
5.36	Тент защитный	Д
5.37	Устройство для спуска «восьмёрка»	Д
5.38	Карабин полуавтоматический	Д

Примечание

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика в классе);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учеников);

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания объединения  
учителей физической культуры,  
ОБЖ от 27 августа 2015 года, № 1



С.В. Бяков

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР

 Л.Н. Зоткина

«28» августа 2015 года