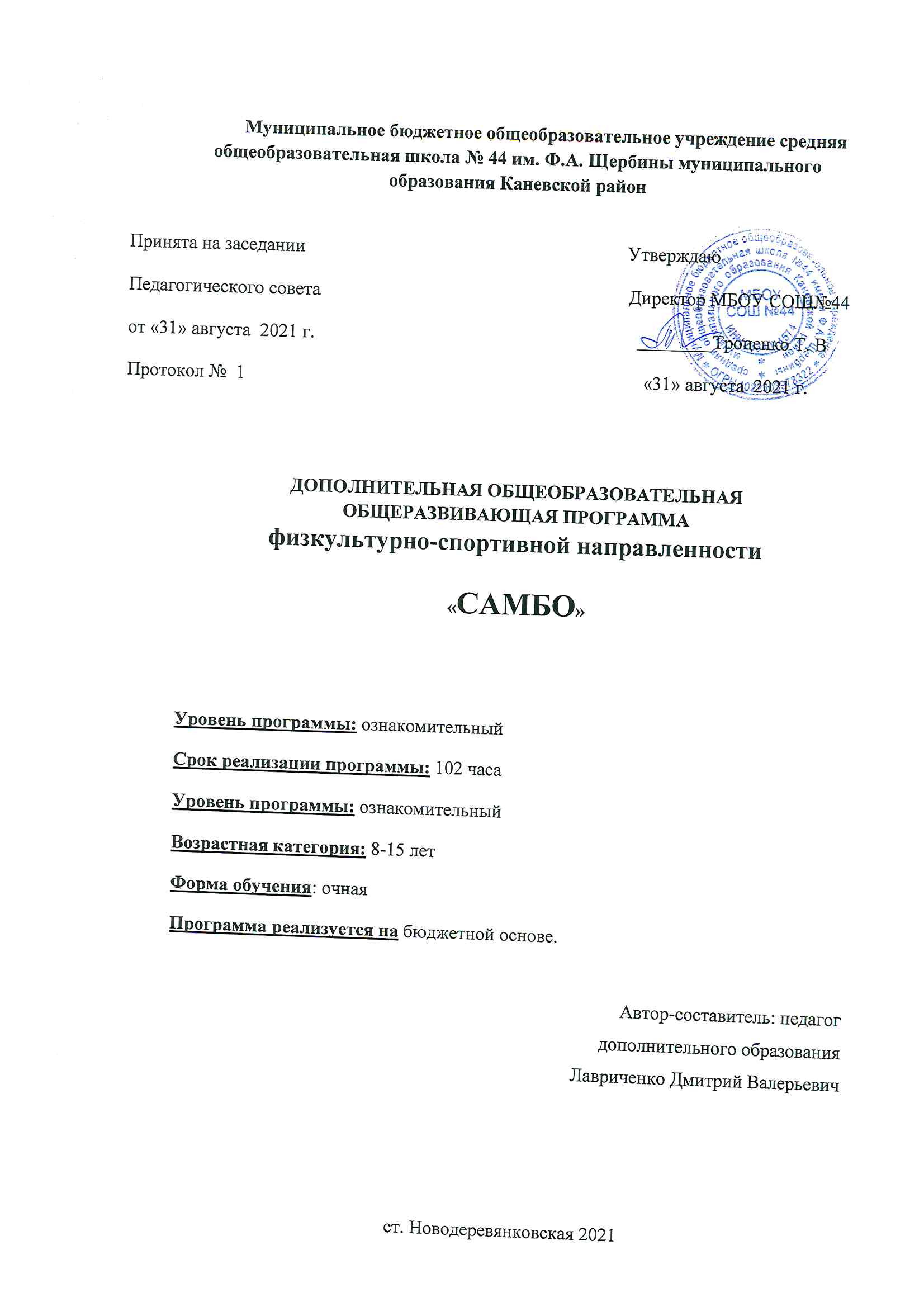
****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

1. Гражданское воспитание. Проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2. Патриотическое воспитание. Готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). Готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

6 Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; 6 стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

8**.** Экологическое воспитание. Готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

**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 соответствие с изменяющейся ситуации;

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

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

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится*** | ***Выпускник получит***  ***возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; | • *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* |
| • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; | • *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;* |
| • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; | • *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.* |
| • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; |  |
| • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; |  |
| • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; | • *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* |
| • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; | • *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* |
| • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; | * *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* |
| • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; |  |
| • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; |  |
| • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. |  |
| **Физическое совершенствование** | |
| • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; | • *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;* |
| • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); | • *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* |
| • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; | • *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* |
| • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; | *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* |
| • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); | *проплывать учебную дистанцию вольным стилем* |
| • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); | • *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.* |
| • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; |  |
| • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; |  |
| • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* |
| * практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны | *выполнять технические приёмы в ситуациях самообороны* |

**Контрольные тесты и упражнения**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | класс | ***Девочки*** | | | ***Мальчики*** | | |
| ***отлично*** | ***хорошо*** | ***удовлетворительно*** | ***отлично*** | ***хорошо*** | ***удовлетворительно*** |
| Бег 60 м, сек | **5** | 10,4 и меньше | 10,5 -11,4 | 11,5 и больше | 10,0 и меньше | 10,1 – 11,2 | 11,3 и больше |
| **6** | 10,3 и меньше | 10,4 -11,1 | 11,2 и больше | 9,8 и меньше | 9,9 – 11,1 | 11,2 и больше |
| **7** | 9,8 и меньше | 9,9 -11,0 | 11,1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5 – 11,0 | 11,1 и больше |
| Бег 300м, мин, сек | **5** | 1,07 и меньше | 1,08 -1,21 | 1,22 и больше | 1,00 и меньше | 1,01 – 1,17 | 1,18 и больше |
| **6** | 1,05 и меньше | 1,06 -1,19 | 1,20 и больше | 0, 59 и меньше | 1,00 – 1,14 | 1,15 и больше |
| **7** | 1,01 и меньше | 1,02 -1,15 | 1,16 и больше | 0, 56 и меньше | 0,57 – 1,11 | 1,12 и больше |
| Бег 1000м, мин, сек | **5** | 5,20 и меньше | 5,21 – 7,20 | 7,21 и больше | 4,45 и меньше | 4,46 -6,45 | 6,46 и больше |
| **6** | 5,10 и меньше | 5,11 – 7,10 | 7,11 и больше | 4,30 и меньше | 4,31 -6,30 | 6,31 и больше |
| **7** | 5,00 и меньше | 5,05 – 7,00 | 7,01 и больше | 4,20 и меньше | 4,21 -6,15 | 6,16 и больше |
| Бег 1500м, мин, сек | **5** | 9,00 и меньше | 9,01 – 10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51 -9,59 | 10,00 и больше |
| **6** | 8,15 и меньше | 8,16 – 8,49 | 8,50 и больше | 7,40 и меньше | 7,41 -8,15 | 8,16 и больше |
| **7** | 7,30 и меньше | 7,31 – 8,29 | 8,30 и больше | 7,00 и меньше | 7,01 -7,50 | 7,51 и больше |
| Прыжки в длину с разбега, см | **5** | 300 и больше | 229 - 220 | 219 и меньше | 340 и больше | 339 - 260 | 259 и меньше |
| **6** | 330 и больше | 329 - 230 | 229 и меньше | 360 и больше | 359 - 270 | 269 и меньше |
| **7** | 350 и больше | 349 - 240 | 239 и меньше | 380 и больше | 379 - 280 | 279 и меньше |
| Прыжок в высоту, см | **5** | 105 и больше | 100 - 85 | 80 и меньше | 110- и больше | 110 -90 | 85 и меньше |
| **6** | 110 и больше | 105 - 90 | 85 и меньше | 115 и больше | 110 -95 | 90 и меньше |
| **7** | 115 и больше | 110 - 95 | 90 и меньше | 125 и больше | 120 -105 | 100 и меньше |
| Метание теннисного мяча с разбега  (150г), м | **5** | 21 и больше | 20 - 14 | 13 и меньше | 34 и больше | 33 - 20 | 19 и меньше |
| **6** | 23 и больше | 22 - 15 | 14 и меньше | 36 и больше | 35 - 21 | 20 и меньше |
| **7** | 26 и больше | 25 - 16 | 15 и меньше | 39 и больше | 38 - 22 | 21 и меньше |
| Бег 30 м, сек | **5** | 5,2 и меньше | 5,3 -6,5 | 6,6 и больше | 5,1 и меньше | 5,2 – 6,5 | 6,6 и больше |
| **6** | 5,1 и меньше | 5,2 -6,3 | 6,4 и больше | 5,0 и меньше | 5,1 – 6,2 | 6,3 и больше |
| **7** | 5,0 и меньше | 5,1 - 6,1 | 6,2 и больше | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,9 | 6,0 и больше |  |
| Челночный бег 3х10м, с | **5** | 10,2 и меньше | 10,1 -11,69 | 11,7 и больше | 9,9 и меньше | 10,0 – 11,1 | 11,2 и больше |
| **6** | 8,9 и меньше | 9,0 -10,0 | 10,1 и больше | 8,5 и меньше | 8,6 – 9,6 | 9,7 и больше |
| **7** | 8,8 и меньше | 8,9 -9,9 | 10,0 и больше | 8,3 и меньше | 8,4 – 9,2 | 9,3 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | **5** | 155 и больше | 154 -110 | 109 и меньше | 170 и больше | 169 - 120 | 119 и меньше |
| **6** | 165 и больше | 164 -120 | 119 и меньше | 180 и больше | 179 - 130 | 129 и меньше |
| **7** | 185 и больше | 184 -124 | 123 и меньше | 185 и больше | 184 - 135 | 134 и меньше |
| Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с | **5** | 55 и больше | 54 -36 | 35 и меньше | 50 и больше | 49 -31 | 30 и меньше |
| **6** | 60 и больше | 59 - 41 | 40 и меньше | 55 и больше | 54 - 36 | 35 и меньше |
| **7** | 65 и больше | 64 -46 | 45 и меньше | 60 и больше | 59 - 39 | 40 и меньше |
| Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз | **5** | 15 и больше | 14 - 9 | 8 и меньше | 6 и больше | 5 - 4 | 3 и меньше |
| **6** | 17 и больше | 16 - 10 | 9 и меньше | 7 и больше | 6 - 5 | 4 и меньше |
| **7** | 19 и больше | 18 - 12 | 11 и меньше | 8 и больше | 7 - 6 | 5 и меньше |
| Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с | **5** | 26 и больше | 25 - 11 | 10 и меньше | 30 и больше | 29 -21 | 20 и меньше |
| **6** | 28 и больше | 27 -13 | 12 и меньше | 32 и больше | 31 - 23 | 22 и меньше |
| **7** | 30 и больше | 29 -19 | 18 и меньше | 34 и больше | 33 - 25 | 24 и меньше |
| Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг | **5** | 18 и больше | 17 - 13 | 12 и меньше | 24 и больше | 23 -17 | 16 и меньше |
| **6** | 20 и больше | 19 - 15 | 14 и меньше | 28 и больше | 27 -21 | 20 и меньше |
| **7** | 22 и больше | 21 - 17 | 16 и меньше | 32 и больше | 31 -25 | 24 и меньше |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | **5** | 10 и больше | 9 -7 | 6 и меньше | 14 и больше | 13 - 9 | 8 и меньше |
| **6** | 11 и больше | 10 - 8 | 7 и меньше | 16 и больше | 16 -11 | 10 и меньше |
| **7** | 12 и больше | 11 - 9 | 8 и меньше | 18 и больше | 18 -13 | 12 и меньше |
| Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз | **5** | 4 | 3 - 3 | 2 и меньше | 4 | 3 | 2 и меньше |
| **6** | 5 | 6 - 4 | 2 и меньше | 6 | 4 | 2 и меньше |
| **7** | 6 | 5 | 3 и меньше | 7 | 5 | 2 и меньше |
| Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз | **5** | 5 и больше | 4 | 3 и меньше | 7 и больше | 6 - 5 | 4 и меньше |
| **6** | 6 и больше | 5 | 4 и меньше | 8 и больше | 7 - 6 | 5 и меньше |
| **7** | 8 и больше | 7 - 6 | 5 и меньше | 9 и больше | 8 - 7 | 6 и меньше |
| **ФУТБОЛ** | | | | | | | |
| Жонглирование мячом, количество раз | **5** | 8 | 7 - 5 | 4 | 10 | 9 -7 | 6 |
| **6** | 10 | 9 - 7 | 6 | 12 | 11 - 9 | 8 |
| **7** | 12 и больше | 11 - 9 | 8 и меньше | 15 и больше | 14 - 11 | 10 и меньше |
| Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз | **5** | 12 | 11 - 8 | 7 | 15 | 14 - 11 | 10 |
| **6** | 12 | 11 - 8 | 7 | 15 | 14 - 11 | 10 |
| **7** | 17 и больше | 16 - 13 | 12 и меньше | 22 и больше | 21 - 15 | 14 и меньше |
| Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз | **5** | - | - | - | - | - | - |
| **6** | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| **7** | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| **ГАНДБОЛ** | | | | | | | |
| Броски мяча на дальность | **5** | - | - | - | - | - |  |
| **6** | 20 и больше | 19 -15 | 14 и меньше | 25 и больше | 24 - 19 | 18 и меньше |
| **7** | 21 и больше | 20 -16 | 15 | 26 и больше | 25 - 20 | 19 и меньше |
| Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз | **5** | - | - | - | - | - | - |
| **6** | 17 и больше | 16 - 11 | 10 и меньше | 18 и больше | 17 -12 | 11 и меньше |
| **7** | 18 и больше | 17 - 12 | 11 и меньше | 18 и больше | 17 -13 | 12 и меньше |
| Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с | **5** | - | - | - | - | - | - |
| **6** | 8 и больше | 6 -4 | 3 и меньше | 8 и больше | 7 -5 | 4 и меньше |
| **7** | 8 и больше | 7 - 5 | 4 и меньше | 9 и больше | 8 - 6 | 5 и меньше |

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике**

**(А.А. Зданевич, 1998)**

**(**Физическая культура. Методические рекомендации.

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

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

***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

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

- уровень соответствующих знаний,

- степень владения двигательными умениями и навыками,

- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,

- выполнение учебных нормативов.

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

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

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки.***

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

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

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

***Контроль усвоения практической части.***

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

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

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

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

***Контроль усвоения теоретической части.***

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

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

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

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

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

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

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

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.*

*Олимпийское движение в России*.

*Современные Олимпийские игры.*

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители.

Самбо во время Великой Отечественной Войны. Развитие Самбо в России.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

*Спорт и спортивная подготовка*.

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Самбо.

Раздел «Гимнастика». Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо». Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

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

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

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

*Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

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

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

Направления проектной деятельности обучающихся (информационное, творческое, социальное, прикладное, инновационное,

конструкторское, инженерное, исследовательское, игровое и т.п.)

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №. п\п | | Разделы, темы | Количество часов | | | Классы | | | | | |
|  | | Примерная или авторская программа  (из расчета 3часа в неделю) | | Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю) | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| **I** | **Физическая культура как область знаний** | | **20** | **27** | | **7** | **7** | **5** | **4** | **4** | |
| 1.1. | История физической культуры | |  | 7 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | |
| 1.2. | Физическая культура (основные понятия) | |  | 8 | | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | |
| 1.3. | Физическая культура человека | |  | 12 | | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | |
| **II** | **Способы физкультурной деятельности** | | **30** | **30** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | |
| 2.1 | Организация и проведение самостоятельных занятий | |  | 15 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 2.2. | Оценка эффективности занятий | |  | 15 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| **III** | **Физическое совершенствование** | | **490** | **453** | | **89** | **89** | **91** | **92** | **92** | |
| 3.1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |  | 10 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 3.2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |  | 383 | | 75 | 75 | 77 | 78 | 78 | |
| 3.2.1. | - спортивные игры (баскетбол, волейбол) | |  | 63 | | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | |
| 3.2.2 | - самбо | |  | 165 | | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | |
| 3.2.3 | - легкая атлетика | |  | 90 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
| 3.2.4 | - кроссовая подготовка | |  | 65 | | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | |
| 3.3 | **Прикладно – ориентированная**  **деятельность** | |  | 10 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
|  | **Вариативная часть** | |  |  | |  |  |  |  |  | |
| 3.4.1 | Региональный компонент (спортивные игры с элементами футбола) | |  | 25 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| 3.4.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, (спортивные игры с элементами гандбола) | |  | 25 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
|  | **Всего** | | **540** | **510** | | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | |

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***5-9 класс 3 ч в неделю, – 510 часов***

**5 класс (3 часа в неделю,102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание***  ***(разделы, темы)*** | | ***Количество***  ***часов*** | | ***Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)*** | ***Основные направления воспитательной деятельности*** |
|
| **Физическая культура как область знаний - 7 часов** | |  | |  |  |
| Техника безопасности на уроках физической культуры. Страницы истории физической культуры | | 1 ч | | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры | 1,2 |
| **Легкая атлетика – 9 ч** | |  | |  |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 5 ч*** | | 5 часов | |  |  |
| Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Познавательные УУД:*** 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.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | ***6*** |
| Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения. Круговая эстафета | | 1 | | 6 |
| Высокий старт до 10-15м, скоростной бег по дистанции до 40 м, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета | | 1 | | 6 |
| Бег 60м, специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения | | 1 | | 6 |
| ***Прыжок в длину, метание малого мяча-4ч*** | | **4 часа** | |  |  |
| Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | 1 | | ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | ***6*** |
| Обучение подбора в разбеге. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | 1 | | 6 |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | 1 | | 6 |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| ***Кроссовая подготовка – 6часов*** | |  | |  |  |
| Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. | | 1 | | Формируют представление о пользе физических упражнений для организма школьника.  Осваивают техникой бега на средние дистанции.  Соблюдают правила безопасности | 6 |
| Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Упражнения для развития выносливости на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. | | 1 | | 6 |
| Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Эстафеты. | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости). Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  ***Коммуникативные УУД:*** Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению отношения к учению.  ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. | ***6*** |
| Равномерный бег 11 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении | | 1 | | 6 |
| Равномерный бег 13 минут. Упражнения для развития выносливости на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Круговая тренировка | | 1 | | 6 |
| Кроссовый бег до 15 минут. Преодоление полосы препятствий. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| ***Спортивная игра с элементами футбола – 5 часов*** | | **5 ч** | |  |  |
| Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  Правила ТБ при игре в футбол | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | ***6*** |
| Перемещения в стой­ке. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения. Удары по воротам | | 1 | | 6 |
| Перемещения в стой­ке.  Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель | | 1 | | 6 |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам | | 1 | | 6 |
| Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров | | 1 | | 6 |
| ***Спортивная игра. Баскетбол – 6 часов*** | | 3 ч | | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении | | 1 | | 6 |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков | | 1 | | 6 |
| Передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение 5:0 | | 1 | | 6 |
| **История физической культуры** | |  | |  |  |
| Зарождение Олимпийских игр древ­ности- 1 час | | **1ч** | | Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры | 2 |
|  |
| **Физическая культура (основные понятия)** | |  | |  |  |
| Физическое развитие человека. | | **1 ч** | | Раскрывают значение физического развития человека | 5 |
| ***Спортивная игра. Баскетбол*** | | **3 ч** | |  |  |
| Передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол. | | **1** | | ***Познавательные УУД:*** Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. 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 отдых | ***6*** |
| Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов. Игра в мини-баскетбол. | | **1** | | 6 |
| Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | | **1** | | 6 |
| **Спортивные игры Волейбол 6 ч.** | |  | |  |  |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Т.Б. при игре в волейбол | | **1** | | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:***  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол.  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | ***6*** |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты | | **1** | | 6 |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты | | **1** | | 6 |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | | **1** | | 6 |
| Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **1** | | 6 |
| Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол | | **1** | | 6 |
| **Прикладно – ориентированная**  **деятельность- 2 часа** | |  | |  |  |
| Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта | | 1 | | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях спортивными играми | 3 |
| **Самбо – 34 часа** | |  | |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов*** | |  | |  |  |
| ***Висы. Строевые упражнения –5 ч*** | |  | |  |  |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по ТБ | | 1 | | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | 6 |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе | | 1 | | 6 |
| Строевые упр-ия. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе | | 1 | | 6 |
| Строевые упр-ия. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Сочетание различных положений рук, ног, туловища | | 1 | | 6 |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| ***Опорный прыжок, лазание – 4 ч*** | |  | |  |  |
| ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:*** Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей.  Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | ***6*** |
| Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  Страховка и помощь во вре­мя занятий | | 1 | | 6 |
| ОРУ с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). | | 1 | | 6 |
| Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. ОРУ с предметами на месте. Прыжок через козла способом «Ноги врозь» | | 1 | | 6 |
| **Способы физкультурной деятельности -5 ч** | |  | |  |  |
| Планирование и подготовка занятияй физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) | | 1 | | Оборудуют с помощью учителя и сверстников место для са­мостоятельных занятий физкультурой | 7 |
|  |
| **Физическая культура (основные понятия)** | |  | |  |  |
| Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | | 1 | | Раскрывают значение физической культуры, её связи с укреплением здоровья, развитием физических качеств | 5 |
| ***Акробатика – 7 часов*** | |  | |  |  |
| Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Кувырок вперед. | | 1 | | ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями. Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок |  |
| Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Кувырок вперед. ОРУ в движении | | 1 | | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. ОРУ в движении. | | 1 | | 6 |
| Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.** Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке | | 1 | | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | | 1 | | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнения по развитию силовых, координа­ционных способностей | | 1 | | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| **История физической культуры** | |  | |  |  |
| Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. | | **1** | |  | 2,3 |
| ***Самбо 18 часов*** | |  | |  |  |
| *Специально-подготовительные упражнения Самбо* ***6часов*** | |  | | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации .  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты. |  |
| Т.Б на уроках Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» Подвижная игра «Бой петухов», | | **1** | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | **1** | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | **1** | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | **1** | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | **1** | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | **1** | | 6 |
| *Техническая подготовка. 5* ***часов*** | |  | |  |  |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком, скручиванием. | | **1** | | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты бросков, выведений из равновесия.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов бросков использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты | ***7*** |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком, скручиванием. | | **1** | | 6 |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком, скручиванием. | | **1** | | 6 |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: скручиванием. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову. | | **1** | | 6 |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову. | | **1** | | 6 |
| *Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа* ***7 часов*** | |  | |  | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | **1** | | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты бросков, выведений из равновесия.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов в положении лежа использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации .  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты. | ***6*** |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | **1** | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | **1** | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | **1** | |  | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | **1** | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | **1** | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | **1** | | 6 |
| ***Спортивная игра с элементами гандбола – 5 часов*** | |  | |  |  |
| Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте | | **1** | | ***Регулятивные УУД:*** учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч, как средство активного отдыха. | ***6*** |
| Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте. | | **1** | | 6 |
| Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления. Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке | | **1** | | 6 |
| Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками в движении без сопротив­ления защитника. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча сверху в опорном поло­жении | | **1** | | 6 |
| Ловля и передача мяча (в парах, тройках, квадрате, круге). Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке. Игра по упрощённым правилам ми­ни-гандбола | | **1** | | 6 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности7** | |  | |  |  |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки | | **1** | | Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | 7 |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции телосложения | | **1** | | 7 |
|  |
| **Физическая культура человека** | |  | |  |  |
| Режим дня, его основное содержание и правила планирования | | 1 | | Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня. | 1 |
| ***Кроссовая подготовка – 6 часов*** | |  |  | |  |
| Равномерный бег 11 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению отношения к учению. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов  ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. | | ***6*** |
| Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору | | 1 | 6 |
| Равномерный. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег по разному грунту. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| **Прикладно – ориентированная**  **деятельность** | |  |  | |  |
| Прикладная физическая подготовка: выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний; преодоление препятствий разной сложности; | | 1 | Выполняют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний | | 7 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 часа** | |  |  | |  |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой | | 1 | Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях | | 1 |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой | | 1 | 1 |
| **Легкая атлетика – 9 часов** | |  |  | |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 ч.*** | |  |  | |  |
| Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м., бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Познавательные УУД:*** 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 | | ***6*** |
| Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м., бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения | | 1 |  | | 6 |
| Бег на дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | | 1 | 6 |
| Бег 60 м на результат Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | | 1 | 6 |
| ***Прыжки в высоту с раз­бега,***  ***метание малого мяча -5 часов*** | | **5 ч** |  | |  |
| Обучение отталкиванию в прыжке в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** 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.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | | ***6*** |
| Обучение подбора в разбеге. Прыжок с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | | 1 | 6 |
| Прыжок высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Мнокоскоки. | | 1 | 6 |
| Прыжок высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| Метание малого мяча в цель и на дальность - учет. ОРУ. | | 1 | 6 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |  |  | |  |
| Самонаблюдение и *самоконтроль* | | 1 | Заполняют дневник самоконтроля | | 8 |
| Росто-весовые показатели | | 1 | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста. Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | | 7 |
| **Физическая культура человека** | |  |  | |  |
| Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью | | 1 | Заполняют дневник самоконтроля | | 1,7 |
| ИТОГО: 102 часа | | | | | |

**6 класс (***3 часа в неделю - 102 часа в год)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание***  ***(разделы, темы)*** | | ***Количество***  ***часов*** | | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД) | ***Основные направления воспитательной деятельности*** |
| **Физическая культура как область знаний - 7 часов** | |  | |  |  |
| Техника безопасности на уроках физической культуры. Страницы истории физической культуры | | 1 ч | | **Раскрывают** историю возникновения и формиро­вания физической культуры | **1,2** |
| **Легкая атлетика – 9 ч** | |  | |  |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 5 ч*** | | 5 часов | |  |  |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50м, скоростной бег до 50 м. | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости) - учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Познавательные УУД:*** 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.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | ***6*** |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50м, скоростной бег до 50 м. Круговая эстафета. | | 1 | | 6 |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50м, скоростной бег до 50 м. Встречная эстафета. | | 1 | | 6 |
| Бег 60м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. | | 1 | | 6 |
| Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| ***Прыжок в длину, метание малого мяча-4ч*** | | **4 часа** | |  |  |
| Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения | | 1 | | ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | ***7*** |
| Обучение подбора в разбеге. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. | | 1 | | 6 |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с  8-10 м. ОРУ | | 1 | | 6 |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с  8-10 м на результат. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| ***Кроссовая подготовка – 6часов*** | |  | |  |  |
| Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Эстафеты | | 1 | | **Формируют** представление о пользе физических упражнений для организма школьника.  Осваивают техникой бега на средние дистанции.  Соблюдают правила безопасности | **6** |
| Равномерный бег 11 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении | | 1 | | 6 |
| Равномерный бег 12 минут. Упражнения для развития выносливости, на основе легкоатлетических упраж­нений. ОРУ. Эстафеты. | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости). Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  ***Коммуникативные УУД:*** Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению отношения к учению.  ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. | ***6*** |
| Равномерный бег 13 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Круговая тренировка | | 1 | | 6 |
| Кроссовый бег до 14 минут. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Круговая тренировка | | 1 | | 6 |
| Кроссовый бег до 15 минут. Преодоление полосы препятствий. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| ***Спортивная игра с элементами футбола – 5 часов*** | | **5 ч** | |  |  |
| Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения. Правила ТБ при игре в футбол | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | ***6*** |
| Перемещения в стой­ке. Ведение мяча по прямой с изменени­ем скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | | 1 | | 6 |
| Перемещения в стой­ке, старты из раз­личных положений. Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель | | 1 | | 6 |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. | | 1 | | 6 |
| Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров | | 1 | | 6 |
| ***Спортивная игра. Баскетбол – 6 часов*** | | 2 ч | | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | | 1 | | 6 |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | | 6 |
| **История физической культуры** | |  | |  |  |
| Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности. | | 1 | | **Определяют** роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения. | **3,4** |
|  |
| **Физическая культура (основные понятия)** | |  | |  |  |
| Спорт и спортивная подготовка. | | 1 | | **Осмысливают**, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | **7** |
| ***Спортивная игра. Баскетбол*** | | 4ч | |  |  |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | | ***Познавательные УУД:*** Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. 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 отдых | ***6*** |
| Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | | 6 |
| Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Основные при­ёмы игры. | | 1 | | 6 |
| Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов (ведение-остановка бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | | 6 |
| **Спортивные игры Волейбол 6 ч.** | |  | |  |  |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б. при игре в волейбол | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:***  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол.  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | ***6*** |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча над собой. То же через сетку. П/игра «Пасовка волейболистов» | | 1 | | 6 |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Встречные эстафеты. История волейбола. | | 1 | | 6 |
| Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра в мини-волейбол | | 1 | | 6 |
| Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. | | 1 | | 6 |
| Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол | | 1 | | 6 |
| **Самбо – 34 часа** | |  | |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов*** | |  | |  |  |
| ***Висы. Строевые упражнения –5 ч*** | |  | |  |  |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по ТБ. | | 1 | | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | 6 |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. ОРУ на месте. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО Подтягивания в висе. | | 1 | | 6 |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе. | | 1 | | 6 |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Простые связки. ОРУ в па­рах | | 1 | | 6 |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. ОРУ в па­рах. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| ***Опорный прыжок, лазание – 5 часов*** | | *4ч* | |  |  |
| ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Т.Б. | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:*** Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. | ***6*** |
| Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 100— 110 см).  Страховка и помощь во вре­мя занятий Развитие силовых способностей | | 1 | | 6 |
| Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжок через козла способом «ноги врозь». | | 1 | | 6 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | 2ч | |  |  |
| Планирование и подготовка занятий физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).  Организация досуга средствами физической культуры | | 1 | | **Оборудуют** с помощью учителя и сверстников место для са­мостоятельных занятий физкультурой  **Разучивают и выполняют** комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях | **7,8** |
|  |
| **Физическая культура (основные понятия)** | |  | |  |  |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | | 1 | | Составляют личный план физического самовос­питания  Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | 4 |
| ***Опорный прыжок, лазание*** | | 2 | |  |  |
| Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. ОРУ с предметами на месте. Прыжок через козла способом «ноги врозь». | | 1 | | Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 6 |
| Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. ОРУ. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | | 1 | | 6 |
| ***Акробатика – 6 часов*** | |  | |  |  |
| Акроба­тические упражнения с использованием гимна­стических снарядов.  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | | 1 | | ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями. Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | ***6*** |
| Акроба­тические упражнения с использованием гимна­стических снарядов.  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. | | 1 | | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. ОРУ в движении. | | 1 | | 6 |
| Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.** Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | | 1 | | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнения по развитию координа­ционных способностей и гибкости. | | 1 | | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | | 6 |
| **Физическая культура человека** | |  | |  |  |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | | 1 | | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших | 7 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |  | |  |  |
| Составление планов занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | | 1 | | Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях. Составляют планы занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития | 1 |
| ***Самбо 18 часов*** | |  | |  |  |
| *Специально-подготовительные упражнения Самбо 6* ***часов*** | |  | | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации .  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты. |  |
| Т.Б на уроках Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» Подвижная игра «Бой петухов», | | 1 | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | | 6 |
| *Техническая подготовка.* ***5 часа*** | |  | |  |  |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком, скручиванием. | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты бросков, выведений из равновесия.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов бросков использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты | ***7*** |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком, скручиванием. | | 1 | | 7 |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком, скручиванием. | | 1 | |  |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: скручиванием. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову. | | 1 | | 7 |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову. | | 1 | | 6 |
| *Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа* ***7 часов*** | |  | |  |  |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты бросков, выведений из равновесия.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов в положении лежа использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации .  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты. | ***6*** |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | | 6 |
| ***Спортивная игра с элементами гандбола – 5 часов*** | |  | |  |  |
| Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | | 1 | | ***Регулятивные УУД:*** учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч, как средство активного отдыха. | ***6*** |
| Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося мяча. Ведение мяча на месте. | | 1 | | 6 |
| Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча в движении по прямой с пассивным сопротивлением защитни­ка ведущей и не ведущей рукой | | 1 | | 6 |
| Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля ка­тящегося мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Основные правила игры в гандбол | | 1 | | 6 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |  | |  |  |
| Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | | 1 | | В парах с одноклассниками **тренируются** в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших | 7 |
|  |
| **Физическая культура человека** | |  | |  |  |
| Закаливание организма | | 1 | | **Объясняют** роль и значение закаливания организма для здоровья человека | **1** |
| ***Спортивная игра с элементами гандбола*** | |  | |  |  |
| Ведение мяча в движении с изменением направле­ния движения с пассивным сопротивлением защитни­ка. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра по упрощённым правилам ми­ни-гандбола | | 1 | |  | 6 |
| ***Кроссовая подготовка – 6 часов*** | |  |  | |  |
| Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Преодоление полосы препятствий. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению отношения к учению. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов  ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. | | ***6*** |
| Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий | | 1 | 6 |
| ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1200м на результат. П/игра «Салки маршем». | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег по разному грунту. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| **Прикладно – ориентированная**  **деятельность** | |  |  | |  |
| Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта | | 1 | Изучают технику выполнения упражнений на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол) | | 7 |
| Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах | | 1 | Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, сила) | | 7 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 часа** | |  |  | |  |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | | 1 | Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют основные правила организации распорядка дня. | | 1 |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | | 1 | 1 |
| **Легкая атлетика – 9 часов** | |  |  | |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 ч.*** | |  |  | |  |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м., бег по дистанции до 50 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Познавательные УУД:*** 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 | | ***6*** |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 50-60 м., бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. | | 1 | 6 |
| Бег на дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | | 1 | 6 |
| Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| ***Прыжки в высоту с раз­бега,***  ***метание малого мяча -5 часов*** | | **5 ч** |  | |  |
| Обучение отталкиванию в прыжке в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** 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.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | | ***6*** |
| Обучение подбора в разбеге. Прыжок с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | | 1 |  |
| Прыжок высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Мнокоскоки. | | 1 | 6 |
| Прыжок высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Подго-товка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| Метание малого мяча в цель и на дальность - учет. ОРУ. | | 1 | 6 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |  |  | |  |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | | 1 | **Оценивают** эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. **Разучивают** и выполняют комплекс утренней гимнастики | | **7** |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | | 1 | **Выполняют и проводят** оценку техники движений, определяют способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | | 7 |
| **Физическая культура человека** | |  |  | |  |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | | 1 | Раскрывают влияние занятиями физической культурой на формирование положительных качеств личности | | 2 |
| ИТОГО: 102 часа | | | | | |

**7 класс (***3 часа в неделю - 102 часа в год)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание***  ***(разделы, темы)*** | | ***Количество***  ***часов*** | ***Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)*** | ***Направления воспитательной деятельности*** |
| **Физическая культура как область знаний - 7 часов** | |  |  |  |
| Техника безопасности на уроках физической культуры. Страницы истории физической культуры | | 1 ч | **Раскрывают** историю возникновения и формиро­вания физической культуры | **1,2** |
| **Легкая атлетика – 9 ч** | |  |  |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 5 ч*** | | 5 часов |  |  |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50м, скоростной бег до 50 м. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Познавательные УУД:*** 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.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | ***6*** |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50м, скоростной бег до 50 м. Круговая эстафета. | | 1 | 6 |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50м, скоростной бег до 50 м. Встречная эстафета. | | 1 | 6 |
| Бег 60м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| ***Прыжок в длину, метание малого мяча-4ч*** | | **4 часа** |  |  |
| Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения | | 1 | ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | ***6*** |
| Обучение подбора в разбеге. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с5-6 м. ОРУ. | | 1 | 6 |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с8-10 м. ОРУ | | 1 | 6 |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 м на результат. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| ***Кроссовая подготовка – 6часов*** | |  |  |  |
| Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Эстафеты | | 1 | **Формируют** представление о пользе физических упражнений для организма школьника.  Осваивают техникой бега на средние дистанции.  Соблюдают правила безопасности | **6** |
| Равномерный бег 11 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении | | 1 | 6 |
| Равномерный бег 12 минут. Упражнения для развития выносливости, на основе легкоатлетических упраж­нений. ОРУ. Эстафеты. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости). Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  ***Коммуникативные УУД:*** Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению отношения к учению.  ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. | ***6*** |
| Равномерный бег 13 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Круговая тренировка | | 1 | 6 |
| Кроссовый бег до 14 минут. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Круговая тренировка | | 1 | 6 |
| Кроссовый бег до 15 минут. Преодоление полосы препятствий. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| ***Спортивная игра с элементами футбола – 5 часов*** | | **5 ч** |  |  |
| Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения. Правила ТБ при игре в футбол | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | ***6*** |
| Перемещения в стой­ке. Ведение мяча по прямой с изменени­ем скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | | 1 | 6 |
| Перемещения в стой­ке, старты из раз­личных положений. Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель | | 1 | 6 |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. | | 1 | 6 |
| Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров | | 1 | 6 |
| ***Спортивная игра. Баскетбол – 6 часов*** | | 2 ч | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | | 1 | 6 |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | 6 |
| **История физической культуры** | |  |  |  |
| Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности. | | 1 | **Определяют** роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения. | **3,5** |
|  |
| **Физическая культура (основные понятия)** | |  |  |  |
| Спорт и спортивная подготовка. | | 1 | **Осмысливают**, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | **4** |
| ***Спортивная игра. Баскетбол*** | | 4ч |  |  |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. 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 отдых | ***6*** |
| Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | 7 |
| Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Основные при­ёмы игры. | | 1 | 6 |
| Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов (ведение-остановка бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | 6 |
| **Спортивные игры Волейбол 6 ч.** | |  |  |  |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б. при игре в волейбол | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:***  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол.  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | ***6*** |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча над собой. То же через сетку. П/игра «Пасовка волейболистов» | | 1 | 6 |
| Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Встречные эстафеты. История волейбола. | | 1 | 6 |
| Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра в мини-волейбол | | 1 | 6 |
| Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. | | 1 | 6 |
| Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол | | 1 | 6 |
| **Самбо – 34 часа** | |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов*** | |  |  |  |
| ***Висы. Строевые упражнения –5 ч*** | |  |  |  |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по ТБ. | | 1 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | 6 |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. ОРУ на месте. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО Подтягивания в висе. | | 1 | 6 |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе. Основная гимнастика. | | 1 | 6 |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Простые связки. ОРУ в па­рах | | 1 | 6 |
| Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. ОРУ в па­рах. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| ***Опорный прыжок, лазание –4 часа*** | | *4ч* |  |  |
| ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Т.Б. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:*** Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. | ***6*** |
| Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 100— 110 см).  Страховка и помощь во вре­мя занятий Развитие силовых способностей | | 1 | 6 |
| Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 100— 110 см). | | 1 | 6 |
| Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжок через козла способом «ноги врозь». | | 1 | 6 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | 2ч |  |  |
| Планирование и подготовка занятий физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) | | 1 | **Оборудуют** с помощью учителя и сверстников место для са­мостоятельных занятий физкультурой | **8** |
| Организация досуга средствами физической культуры | | 1 | **Разучивают и выполняют** комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях | **1** |
|  |
| **Физическая культура (основные понятия)** | |  |  |  |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | | 1 | Составляют личный план физического самовос­питания  Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | 5 |
| ***Опорный прыжок, лазание*** | | 2 |  |  |
| Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. ОРУ с предметами на месте. Прыжок через козла способом «ноги врозь». | | 1 | Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 6 |
| Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. ОРУ. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | | 1 | 6 |
| ***Акробатика – 5 часов*** | |  |  |  |
| Акроба­тические упражнения с использованием гимна­стических снарядов.  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями. Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | ***6*** |
| Акроба­тические упражнения с использованием гимна­стических снарядов.  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. | | 1 | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. ОРУ в движении. | | 1 | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнения по развитию координа­ционных способностей и гибкости. | | 1 | 6 |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| **Физическая культура человека** | |  |  |  |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | | 1 | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших | 1 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |  |  |  |
| Составление планов занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | | 1 | Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях. Составляют планы занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития | 7 |
| ***Самбо 18 часов*** | |  |  |  |
| *Специально-подготовительные упражнения Самбо* ***6 часов*** | |  | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации .  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты. |  |
|  | |  |  |
| Т.Б на уроках Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» Подвижная игра «Бой петухов», | | 1 | 7 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. | | 1 | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | 6 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Подвижная игра «Бой петухов» | | 1 | 6 |
| *Техническая подготовка.* ***5 часов*** | |  |  |  |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком, скручиванием. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты бросков, выведений из равновесия.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов бросков использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты | ***6*** |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком, скручиванием. | | 1 | 6 |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: скручиванием. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову. | | 1 | 6 |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: скручиванием. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову. | | 1 | 6 |
| Ознакомление и разучивание бросков самбо выведения из равновесия: толчком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову. | | 1 | 6 |
| *Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа* ***7 часов*** | |  |  |  |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | **1** |  | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты бросков, выведений из равновесия.  ***Личностные УУД:*** при изучении приёмов в положении лежа использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации .  ***Познавательные УУД:*** умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.  ***Коммуникативные УУД***: умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты. | ***6*** |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | 6 |
| Приёмы в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | | 1 | 6 |
| ***Спортивная игра с элементами гандбола – 3 часа*** | |  |  |  |
| Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч, как средство активного отдыха. | ***6*** |
| Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося мяча. Ведение мяча на месте. | | 1 | 6 |
| Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча в движении по прямой с пассивным сопротивлением защитни­ка ведущей и не ведущей рукой | | 1 | 6 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |  |  |  |
| Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | | 1 | В парах с одноклассниками **тренируются** в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших | 7 |
|  |
| **Физическая культура человека** | |  |  |  |
| Закаливание организма | | 1 | **Объясняют** роль и значение закаливания организма для здоровья человека | **4.8** |
| ***Спортивная игра с элементами гандбола*** | |  |  |  |
| Ведение мяча в движении с изменением направле­ния движения с пассивным сопротивлением защитни­ка. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра по упрощённым правилам ми­ни-гандбола | | 1 |  | 6 |
| ***Кроссовая подготовка – 6 часов*** | |  |  |  |
| Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Преодоление полосы препятствий. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению отношения к учению. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов  ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. | ***6*** |
| Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий | | 1 | 6 |
| ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1200м на результат. П/игра «Салки маршем». | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| Кросс до 15 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег по разному грунту. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| **Прикладно – ориентированная**  **деятельность** | |  |  |  |
| Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта | | 1 | Изучают технику выполнения упражнений на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол) | 6 |
| Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах | | 1 | Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, сила) | 6 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 часа** | |  |  |  |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | | 1 | Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют основные правила организации распорядка дня. | 7 |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | | 1 | 7 |
| **Легкая атлетика – 9 часов** | |  |  |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 ч.*** | |  |  |  |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м., бег по дистанции до 50 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Познавательные УУД:*** 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 | 6 |
| Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 50-60 м., бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. | | 1 | 6 |
| Бег на дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | | 1 | 6 |
| Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| ***Прыжки в высоту с раз­бега,***  ***метание малого мяча -5 часов*** | | **5 ч** |  |  |
| Обучение отталкиванию в прыжке в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** 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.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | ***6*** |
| Обучение подбора в разбеге. Прыжок с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | | 1 | 6 |
| Прыжок высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Мнокоскоки. | | 1 | 6 |
| Прыжок высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Подго-товка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| Метание малого мяча в цель и на дальность - учет. ОРУ. | | 1 | 6 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |  |  |  |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | | 1 | **Оценивают** эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. **Разучивают** и выполняют комплекс утренней гимнастики | **4** |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | | 1 | **Выполняют и проводят** оценку техники движений, определяют способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | 7 |
| **Физическая культура человека** | |  |  |  |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | | 1 | Раскрывают влияние занятиями физической культурой на формирование положительных качеств личности | 5 |
| ИТОГО: 102 часа | | | | |

**8 класс (***3 часа в неделю - 102 часа в год)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание***  ***(разделы, темы)*** | | ***Количество***  ***часов*** | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД) | ***Основные направления воспитательной деятельности*** |
| **Физическая** культура как область знаний-1ч | |  |  |  |
| Разновидности и организация пеших туристических походов. | | 1 | **Личностные:** умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; | **2** |
| ***Легкая атлетика – 9 ч*** | |  |  |  |
| ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.  Бег с ускорением от 70 до 80 м;  **Тест 2-3** | | 1 |  | 6 |
| Гладкий бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу  **Тест 4** | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости**) *Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений,  выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | ***6*** |
| **ВФСК «ГТО»**  Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально- беговые упражнения и задания  **Бег на результат 100м**. | | 1 | 6 |
| Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). | | 1 | 6 |
| Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. Разбег и подбор толчковой ноги  **Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат** | | 1 |  | 6 |
| Прыжки в длину с двух ног по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с по­воротом на 90—120° | | 1 | ***Познавательные УУД:*** 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.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | ***6*** |
| ВФСК «ГТО»  Прыжок в длину способом согнув ноги с 7—9 шагов раз­бега  Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. | | 1 | 7 |
| Метание стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. | | 1 | 6 |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча с места в цель (1х1 м); на заданное расстояние  Метание мяча (150г) с разбега на результат | | 1 | 6 |
| ***Кроссовая подготовка – 7 ч.*** | | 7 |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Шестиминутный бег на результат. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению отношения к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. | ***6*** |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 16 мин, девушки до 11 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 17 мин, девушки до 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Круговая тренировка. | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 17 мин, девушки до 12 мин. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 18 мин, девушки до 13 мин. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Эстафеты | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 19 мин, девушки до 14 мин. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Круговая тренировка. | | 1 | 6 |
| Бег на результат 1500 м. – девушки  2000 м. - юноши | | 1 | 6 |
| ***Спортивные игры Футбол – 5 часов*** | | 5 |  |  |
| ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Удары по воротам на точность попада­ния мячом в цель. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | ***1,2*** |
| Ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам, с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. | | 1 | 6 |
| Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) на результат | | 1 | 6 |
| Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. | | 1 | 6 |
| Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | | 1 | 6 |
| **Способы физкультурной деятельности**  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -2ч** | |  |  |  |
| Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем | | 1 | **научатся**  классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств | 4 |
| ***Гандбол – 5 часов*** | | 3 |  |  |
| ТБ на занятиях по гандболу. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спи­ной вперёд. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачуадекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч, как средство активного отдыха. | ***6*** |
| Ведение мяча.Повороты без мяча и с мячом.  Остановка различными способами. | | 1 | 6 |
| Броски мяча.  Семиметровый штрафной бросок на результат | | 1 | 6 |
| **Способы физкультурной деятельности** | |  |  |  |
| Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. | | 1 | **Регулятивные:** Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.  Измерение длины и массы тела. | **4** |
|  |
| **Физическая культура как область знаний** | |  |  |  |
| Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. | | 1 | **Познавательные:** знатьхарактеристику основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости  **Регулятивные:** демонстрировать упражнения на основные физические качества: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости | **7** |
| ***Баскетбол – 6 часов*** | | 6 |  |  |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положи-тельного отношения  к учению.  ***Познавательные УУД:***  Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  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 баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. | ***6*** |
| Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивле­нием соперника. | | 1 | 6 |
| Бросок мяча одной и двумя руками с пассивным противодействием. Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | 1 | 6 |
| Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях. Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| *Волейбол – 7 часов* | | 7 |  |  |
| Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | ***6*** |
| Приём мяча снизу двумя руками через сетку.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | | 1 | 7 |
| Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка. | | 1 | 6 |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку | | 1 | 6 |
| Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) | | 1 | 6 |
| Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (прием, передача, подача, удары в цель, сочетание при­ёмов). Игра по правилам волейбола | | 1 | 6 |
| Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра по правилам волейбола | | 1 | 6 |
| **Модуль самбо – 34 часа** | |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов** | |  |  |  |
| **Висы. Строевые упражнения –6 ч** | | 6 ч |  |  |
| Строевые команды. ОРУ на месте. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. ТБ. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | ***7*** |
| Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. ОРУ на месте. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе. | | 1 | **6** |
| Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. ОРУ на месте. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе. | | 1 | **6** |
| Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. ОРУ в движении. Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гимнастических снарядов. | | 1 | **6** |
| Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. ОРУ в движении. Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гимнастических снарядов. | | 1 | **6** |
| **Способы физкультурной деятельности** | |  |  |  |
| Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.  Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. | | 1 | **Регулятивные:** Знать формы контроля самочувствия.  **Предметные:** овладеть системой знаний об оценке уровня развития физических качеств, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью; | **3** |
| **Физическая культура как область знаний** | |  |  |  |
| Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. | | 1 | **Познавательные:** знать иописывать разновидности физических упражнений и их отличие от обычных движений  **Регулятивные:** Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности  **Личностные**: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни. | **7** |
| ***Опорный прыжок, лазание – 5 ч*** | | ***5 часов*** |  |  |
| ОРУ с предметами на месте. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положи-тельного отношения  к учению. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:***  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей.  Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | ***6*** |
| ОРУ с предметами на месте. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Лазание по канату в три приема. | | 1 | 6 |
| ОРУ. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Лазание по канату в три приема. | | 1 | 6 |
| Лазанье по канату - учет. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок. | | 1 | 6 |
| М: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). – учет. Д: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) – учет. Лазание по канату в три приема. | | 1 | 6 |
| ***Акробатика – 6 ч*** | | 6 | ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок |  |
| Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. | | 1 | 6 |
| Акроба­тические упражнения с использованием гимна­стических снарядов.  М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Д: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. Развитие координационных способностей | | 1 | 6 |
| М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. ОРУ в движении. *Профилактика появления ошибок и способы их устранения* | | 1 | 6 |
| М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | | 1 | 6 |
| М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений. | | 1 | 6 |
| М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад – учет. | | 1 | 6 |
| ***Самбо – 18 часов*** | | 15 |  |  |
| ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. | | 1 | **Познавательные:** Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.  Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.  Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием  **Регулятивные:** Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.  Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности  Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания  **Личностные:** Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил  **Коммуникативные:** Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов | **6** |
| Приёмы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. | | 1 | 6 |
| Приёмы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. | | 1 | 6 |
| Упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. | | 1 | 6 |
| Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; Подвижная игра «Перетягивание в парах». | | 1 | 6 |
| Приемы в положении лежа :рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку. | | 1 | 6 |
| Приемы в положении лежа :рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку. | | 1 | 6 |
| Ознакомление и разучивание бросков: выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри. | | 1 | 6 |
| Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; Подвижная игра «Перетягивание в парах». | | 1 | 6 |
| Приемы в положении лежа :рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку. | | 1 | 6 |
| Выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри. | | 1 | 6 |
| Выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; через спину; через бедро. | | 1 | 6 |
| Выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; через спину; через бедро. | | 1 | 6 |
| Выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; через спину; через бедро. Учебные схватки по заданию. | | 1 | 6 |
| Подвижные игры «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «соревнование тачек» | | 1 | 6 |
| Выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; через спину; через бедро. Учебные схватки по заданию. | | 1 | 6 |
| Выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; через спину; через бедро. Учебные схватки по заданию. | | 1 | 6 |
| Учебные схватки по заданию. | | 1 | 6 |
| **Способы физкультурной деятельности –1 ч** | | 2 |  |  |
| Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями. | | 1 | **Раскрывают** основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. **Обосновывают** уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.  Продолжают усваивать основные гигиенические правила. | **7** |
|  |
| **Физическая культура как область знаний** | |  |  |  |
| Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. | | 1 | **Познавательные:** Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.  **Регулятивные:** Регулярно контролировать длину и массу своего тела, определяя темпы своего роста  **Личностные**: формировать установки на ЗОЖ | **7** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч** | | 2 |  |  |
| Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. | | 1 | **Познавательные:** знать комплексы дыхательных и корригирующих упражнений без предмета и с предметом  **Регулятивные:** применять комплексы дыхательных и корригирующих упражнений без предмета и с предметом Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категорией  **Личностные:** обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексы дыхательных и корригирующих упражнений без предмета и с предметом | **6** |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО». | | 1 | 5 |
| **Прикладно – ориентированная деятельность – 2ч** | | 2 |  |  |
| Прыжки через вращающуюся скакалку. | | 1 | **Личностные:**Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.  **Познавательные: з**нать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.  **Регулятивные:** демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий  **Коммуникативные:** взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прикладных упражнений, соблюдая правила безопасности человека. | **6** |
| Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | | 1 | 6 |
| **Спортивные игры- гандбол** | | 2 |  |  |
| Остановка различными способами.  Освоение ловли и передачи мяча. | | **1** | **Познавательные:** описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно;  **Регулятивные:** выявлятьтехнические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. **Личностные**: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни. | **6** |
| Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).  Мини-гандбол. | | **1** | 6 |
| ***Кроссовая подготовка – 7 ч.*** | | **7** |  |  |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 15 мин, девушки до 10 мин. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов ***Познавательные УУД:*** 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. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических ­упражнений и правила соревнований | ***6*** |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 16 мин, девушки до 11 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Развитие выносливости | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 17 мин, девушки до 12 мин. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. ОРУ. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 18 мин, девушки до 13 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Круговая тренировка. | | 1 | 6 |
| Бег 1500 м-девушки; 2000 м – юноши на результат. | | 1 | 6 |
| Кросс до 18 минут. ОРУ Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности. | | 1 | 6 |
| Кросс до 18 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| ***Легкая атлетика – 9 ч*** | |  |  |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 ч.*** | | 4 |  |  |
| Низкий старт до 30 м, ускорения от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м. Старты из различных исход­ных положений, бег с мах скоростью. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению. ***Познавательные УУД:*** 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. | ***6*** |
| Низкий старт до 30 м, ускорения от 70 до 80 м, скоростной бег до 80 м. Встречная эстафета. | | 1 | 6 |
| Бег 60м, Старты из различных исход­ных положений. Эстафеты. ВФСК «ГТО». | | 1 | 6 |
| Бег на результат 60 м. | | 1 | 6 |
| ***Прыжки, метание мяча -5 часов*** | | 5 |  |  |
| Прыжок в длину разбега.. Специальные прыжковые упражнения. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** 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.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | ***6*** |
| Прыжок в длину разбега. Метание теннисного мяча в цель (1x1 м), (девушки -с 12-14 м, юноши - до 16 м). ОРУ. | | 1 | 6 |
| Прыжок в длину разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. ВФСК «ГТО». | | 1 | 6 |
| Метание малого мяча на дальность. ОРУ. ВФСК «ГТО». | | 1 | 6 |
| Метание мяча в цель и на дальность - учет. ОРУ. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | | 1 | 6 |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | | 1 | Используют простейшие функциональные пробы для измерения резервов организма  5 | 5 |
| ИТОГО: 102 часа | | | | | |

**9 класс (***3 часа в неделю - 102 часа в год)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание***  ***(разделы, темы)*** | | ***Количество***  ***часов*** | ***Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)*** | ***Основные направления воспитательной деятельности*** |
|
| **Знание о физической культуре – 4 часа** | |  |  |  |
| Техника безопасности на уроках физической культуры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | | 1 | Раскрывают историю формирования туризма. Объясняют важность бережного отношения к природе. | 1 |
| **Легкая атлетика – 8 ч** | |  |  |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 ч*** | | 4 ч |  |  |
| Низкий старт до 30 м, ускорения от 70 до 80 м. Совершенствование двигательных способностей | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. 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 | ***6*** |
| Низкий старт до 30 м, ускорения от 70 до 80 м, скоростной б Совершенствование двигательных способностей ег до 80 м. Встречная эстафета. | | 1 | 6 |
| Бег 60м, Совершенствование двигательных способностей. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| ***Прыжок в длину, метание малого мяча-4ч*** | | **4 ч** |  |  |
| Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, способом «согнув ноги» Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 18 м). ОРУ | | 1 | ***Познавательные УУД:*** 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. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | ***6*** |
| Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1x1 м) (Д - с расстояния 12-14 м, Ю. - до 18 м). ОРУ. Бросок набивного мяча (юноши-3кг., девушки -2 кг) двумя руками из различных и. п. | | 1 | 6 |
| Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат. Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м и на заданное расстояние Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| Метание малого мяча на дальность - учет. ОРУ | | 1 | 6 |
| **Кроссовая подготовка – 6 часов** | | **6 ч** |  |  |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 17 мин, девушки до 12 мин. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению отношения к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов ***Познавательные УУД:*** 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. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. | ***6*** |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 18 мин, девушки до 13 мин. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 19 мин, девушки до 14 мин. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Круговая тренировка. | | 1 | 6 |
| Кроссовый бег до 18 минут. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. | | 1 | 6 |
| Кроссовый бег до 18 минут. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. | | 1 | 6 |
| Кроссовый бег до 18 минут. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| **Спортивная игра с элементами**  **футбола – 5 часов** | | **5 ч** |  |  |
| Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой ли­нии с места и с шагом. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | ***6*** |
| Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по воротам. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |  |
| Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой ли­нии с места и с шагом. Совершенствование тактики игры | | 1 | 6 |
| Совершенствование техники переме­щений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам. | | 1 | 6 |
| Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники ударов по воротам. Игра по упрощенным правилам. | | 1 | 6 |
| **Спортивная игра с элементами**  **гандбола– 6часов** | | **6 ч** |  |  |
| Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совер-шенствование техники ловли и передач мяча Правила техники безопасности | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению.  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности.  Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч, как средство активного отдыха. | ***6*** |
| Совершенствование передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища | | 1 | 6 |
| Совершенствование техники ндивидуальной зашиты. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища | | 1 | 6 |
| Совершенствование техники переме­щений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Игра по правилам гандбола | | 1 | 6 |
| Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон». Игра по правилам гандбола | | 1 | 6 |
| Совершенствование техники индивидуальной зашиты. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон». | | 1 | 6 |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** | |  |  |  |
| Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. | | **1** | Классифицируют двигательные действия, физические качества, физическую нагрузку. Готовят сообщение на тему «Основные правила, которые следует соблюдать, чтобы эффект физической подготовки был выше» | 7 |
|  |
| **Физическая культура (основные понятия)** | |  |  |  |
| Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | | 1 | Изучают этапы занятий различными видами спорта. Рассматривают основные виды и виды испытаний по выбору ГТО своей возрастной ступени | 1,2,3 |
| **Спортивная игра - Баскетбол – 9 часов** | | **9 ч** |  |  |
| Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники лов­ли и передач мяча Броски одной и двумя руками в прыжке. Т.Б. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  ***Познавательные УУД:***  Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  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.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности.  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 отдых | ***6*** |
| Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники лов­ли и передач мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | | 1 | 6 |
| Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| Закрепление техники ве­дения мяча. Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| Нападение быстрым прорывом (3:2). Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата. Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по правилам баскетбола | | 1 | 6 |
| Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Закрепление техники бросков мяча. Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по правилам бас­кетбола | | 1 | 6 |
| **Спортивная игра - Волейбол – 9 часов** | | **9 ч** |  |  |
| Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Т.Б. | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  ***Познавательные УУД:*** Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры 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, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | ***6*** |
| Совершенствование техники передви­жений. Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам волейбола | | 1 | 6 |
| Совершенствование техники передви­жений. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки. Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара. | | 1 | 6 |
| Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки. Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара. Игра по правилам волейбола | | 1 | 6 |
| Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки. Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах. Игра по правилам волейбола | | 1 | 6 |
| Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (прием, передача, подача, удары в цель, сочетание при­ёмов). Игра по правилам волейбола | | 1 | 6 |
| Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Отбивание мяча кула­ком через сетку. Игра по правилам волейбола | | 1 | 6 |
| Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (прием, передача, подача, удары в цель, сочетание при­ёмов). Игра по правилам волейбола | | 1 | 6 |
| Нижняя прямая подача мяча - учет. Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах Игра по правилам волейбола. | | 1 | 6 |
| **Прикладно – ориентированная**  **деятельность- 2 часа** | |  |  |  |
| Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. | | 1 | Изучают основные правила и подбирают упражнения для совершенствования физических способностей | 7 |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** | |  |  |  |
| Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. | | 1 | Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности | 7 |
|  |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | | 1 | Составляют план для проведения занятий спортивной подготовкой, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития используя дневник самоконтроля. Используют тесты (контрольные упражнения) для самоконтроля индивидуальных показателей физической подготовленностью | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов** | |  |  |  |
| ***Висы. Строевые упражнения –6 часов*** | | **6 ч** |  |  |
| Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ на месте. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. Инструктаж по ТБ. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | ***6*** |
| Строевые упражнения. ОРУ на месте. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь, смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе | | 1 | 6 |
| Строевые упражнения. ОРУ на месте. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь, смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе. | | 1 | 6 |
| Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Подтягивания в висе. | | 1 | 6 |
| Строевые упражнения. ОРУ в движении. Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гимнастических снарядов. | | 1 | 6 |
| Строевые упражнения. ОРУ в движении. Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гимнастических снарядов. | | 1 | 6 |
| ***Опорный прыжок, лазание – 6 ч*** | | ***6 часов*** |  |  |
| ОРУ с предметами на месте. Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  ***Познавательные УУД:***  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей.Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | ***6*** |
| ОРУ с предметами на месте. Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см). Лазание по канату в три приема. | | 1 | 6 |
| ОРУ с предметами на месте. Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) Лазание по канату в три приема. | | 1 | 6 |
| ОРУ с предметами на месте. Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см). Лазание по канату в три приема. | | 1 | 6 |
| Лазанье по канату - учет. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок | | 1 | 6 |
| ОРУ с предметами на месте. Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см)– учет. | | 1 | 6 |
| ***Акробатика – 6 ч*** | | **6 часов** |  |  |
| Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. | | 1 | ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | ***6*** |
| Акроба­тические упражнения с использованием гимна­стических снарядов.  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | | 1 | 6 |
| Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. ОРУ в движении. | | 1 | 6 |
| Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | | 1 | 6 |
| Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. | | 1 | 6 |
| Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд – учет. | | 1 | 6 |
| **Прикладно – ориентированная**  **деятельность** | |  |  |  |
| Основные правила совершенствования кондиционных и координа­ционных способностей | | 1 | Применяют изученные гимнастические упражнения для совершенствования кондиционных и координа­ционных способностей | 1 |
| **Элементы единоборств** | |  |  |  |
| Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами | | 1 | ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Изучают историю спортивной борьбы и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов . Различают предназначение единоборств.  ***Познавательные УУД:*** Оказывают разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдая правила техники безопасности | ***6*** |
| Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов | | 1 | 6 |
| Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств | | 1 | 6 |
| Приемы борьбы за выгодное положение. Захваты рук и туловища. Страховка | | 1 | 6 |
| Приемы борьбы за выгодное положение. Захваты рук и туловища. Страховка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств | | 1 | 6 |
| Приемы самостраховки: на спину, на бок. Ору. Прием задняя подножка.Правила соревнований в единоборствах | | 1 | 6 |
| Приемы самостраховки: на спину, на бок. Ору. Приемы борьбы стоя, лежа; Задняя подножка. | | 1 | 6 |
| Захваты рук и туловища. Приемы самостраховки Силовые упражнения в единоборствах. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. | | 1 | 6 |
| Захваты рук и туловища. Приемы самостраховки Силовые упражнения в единоборствах. Задняя подножка, рычаг локтя, перегибая руку через бедро. Учебная схватка. | | 1 | 6 |
| **Физическая культура человека** | |  |  |  |
| Здоровье и здоровый образ жизни | | 1 | Раскрывают значение здорового образа жизни и здоровья человека в целом. Готовят сообщение на тему «Здоровье и здоровый образ жизни» | 3 |
|  |
| **Физическая культура человека** | |  |  |  |
| Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью | | 1 | Измерение показателей физической подготовленностью (заполнение таб. № 4) | 3 |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой – 3часа** | |  |  |  |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями | | 1 | Продолжают усваивать основные гигиенические правила | 1 |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | | 1 | Используют простейшие функциональные пробы для измерения резервов организма | 5 |
| Физическая подготовленность и способности у детей и поростков | | 1 | Выполняют упражнения для развития физических способностей и овладения техникой избранного вида спорта | 7 |
| **Кроссовая подготовка – 8 часов** | | **8 ч** |  |  |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 15 мин, девушки до 10 мин. ОРУ. Эстафеты | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:***. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов ***Познавательные УУД:*** 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. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. | ***6*** |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 16 мин, девушки до 11 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 17 мин, девушки до 12 мин. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. ОРУ. | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 18 мин, девушки до 13 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Круговая тренировка. | | 1 | 6 |
| Бег 1500 м-девушки; 2000 м – юноши на результат. | | 1 | 6 |
| Кросс до 18 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 20 мин, девочки до 15 мин. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствия­ми на местности. | | 1 | 6 |
| Бег в равномерном темпе: юноши до 20 мин, девочки до 15 мин. Упражнения для развития выносливости. Эстафеты. | | 1 | 6 |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | **10 ч** |  |  |
| ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 5ч*** | | **5 ч** |  |  |
| Низкий старт до 30 м, ускорения от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м. Старты из различных исход­ных положений, бег с мах скоростью. | | 1 |  | 6 |
| Низкий старт до 30 м, ускорения от 70 до 80 м, скоростной бег до 80 м. Встречная эстафета. Совершенствование двигательных способностей | | 1 | 6 |
| Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега. Встречная эстафета. Совершенствование двигательных способностей | | 1 | ***Регулятивные УУД:*** Умения учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия  ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  ***Личностные УУД:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения  к учению. ***Познавательные УУД:*** 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. | ***6*** |
| Бег 60м, Старты из различных исход­ных положений. Эстафеты. Совершенствование двигательных способностей. | | 1 | 6 |
| Бег на результат 60 м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | | 1 | 6 |
| ***Прыжки в высоту с раз­бега,***  ***метание мяча - 4 часа*** | | **4 ч** |  |  |
| Совершенствование техники прыжка в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки | |  |  | 6 |
| Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения | |  | ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | ***6*** |
| Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1x1 м), (девушки - с 12-14 м, юноши - до 18 м). ОРУ | |  | 6 |
| Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — **2** кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх | |  | 6 |
| Метание малого мяча на дальность в кори­дор 10 м. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | |  | 6 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность**– **2 часа** | | **2 ч** |  |  |
| Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | | 1 | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий | 2 |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры | | 1 | Подбирают и разучивают индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для выполнения в каникулярное время | 1 |
| **ИТОГО: 102 часа** | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения учителей от \_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  подпись расшифровка подписи |  | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |