

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №140 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СШ №140

М.С. Брусенская

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету/курсу
физическая культура

(наименование учебного предмета/курса)

основное общее образование

(уровень общего образования (НОО, ООО, СОО))

5 лет (5-9 классы)

(срок реализации программы)

Составитель программы:

Учитель: Бондаренко Елена Владимировна

Рассмотрена на заседании
предметной кафедры
Протокол № 1 от «*28*» *08* 2020 г.
Руководитель предметной кафедры
Т.А. Кулик / Т.А.Кулик /

Содержание

1. Пояснительная записка
 - актуальность и педагогическая целесообразность;
 - цели и задачи;
 - общая характеристика курса;
 - место предмета в учебном плане;
 - личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса;
 - содержание курса.
2. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 5 класс.....
3. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств в 5 классе.....
4. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 6 класс.....
5. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств в 6 классе.....
6. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс.....
7. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств в 7 классе.....
8. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 8 класс.....
9. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств в 8 классе.....
10. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 9 класс.....
11. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств в 9 классе.....
12. Распределение учебного материала по четвертям.....
13. Список литературы.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 5-9 классах общеобразовательного учреждения МОУ СШ №140 Советского района города Волгограда.

Содержательный статус программы – базовая. Она определяет *минимальный объем* содержания курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения МОУ СШ №140.

Данная рабочая программа с учетом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Представленная рабочая программа является модифицированной и полностью соответствует авторской программе основного общего образования по физической культуре под ред. В.И. Ляха. Срок реализации программы учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс – один учебный год (102 часа, 3 часа в неделю).

В программе особое внимание уделено содержанию, способствующему формированию современной естественнонаучной картины мира, показано практическое применение математических знаний.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 5-9 классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
 - формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования учащихся основной школы по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 № 1677)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)
4. Примерный базисный план для образовательных учреждений, Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013- 2020 гг.»;
5. Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования список изменяющих документов» (в ред. Приказов Министерства образования науки Российской Федерации от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74).
6. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано Минюстом России 01.02.2011 N 19644).
7. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937).
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального

общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015г.)

10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
11. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 года N 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
12. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).
13. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
14. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 13123 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура»).

На основании следующих инструктивных и методических материалов:

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2002 года N 13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации»
17. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».
18. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
19. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
20. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 года N 1101-р
21. Проект стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.
22. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2010 года N 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся».
23. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2003 года N 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 5-9 классах отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю. Третий час учебного предмета «физическая культура» был введен приказом министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультурные паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам. *Волейбол:* подача мяча верхняя, подача мяча нижняя, прием мяча (верхний, нижний), игра по упрощённым правилам.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Раздел программы	Описание раздела	Тема урока	Содержание урока	Формы контроля	Планируемые результаты		Дата проведения	
						Предметные	Личностные	План	Факт
<i>I четверть - 8 учебных недель (24 часа)</i>									
1	Лёгкая атлетика (21 час)	Основы знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Инструктаж по охране труда. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	фронтальный	Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.			
2			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	фронтальный				
3			Высокий старт. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20 – 30 метров.	фронтальный				
4			Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	индивидуальный		Предметные: Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора. Личностные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и		
5			Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2	групповой				

				– 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		проведении занятий физической культурой.		
6			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	групповой	Метапредметные: Развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора.		
7			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	фронтальный	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.		
8			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 8 – 10 м.	фронтальный	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
9			Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуальный			
10			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);	индивидуально-групповой			

11			Развитие силовых и координационных способностей.	повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега, доставая подвешенные предметы рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуальный			
12			Прыжки с разбега (обучение)	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега, доставая подвешенные предметы рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	<p>Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>		
13			Прыжки разбега (закрепление)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут без учёта времени результат.	индивидуально-групповой			
14			Прыжки с разбега (совершенствование)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут без учёта времени результат.	индивидуально-групповой			
15			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	индивидуальный	<p>Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий и во время изменения направления движения. Уметь пробегать без остановок равномерно-спокойно до 6 мин,</p>		

16			Бег с преодолением препятствий.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	групповой	контролировать самочувствие во время выполнения упражнения. Личностные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
17			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогопки. Переменный бег – 10 минут. Эстафета «ГТО»	групповой	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
18			Гладкий, длительный бег (обучение)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 600-800 м по слабпересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания. П/и «Лес, озеро, болото», «Построй туннель», «Вызов номеров»	групповой	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем.		
19			Гладкий, длительный бег (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	групповой	Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
20			Кроссовая подготовка (обучение)	ОРУ в движении. Смешанное передвижение. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания. П/и «С кочки на кочку», «День и ночь»	групповой	Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора		

21			Кроссовая подготовка (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. П/и «С кочки на кочку», «День и ночь»	групповой	в учебной и познавательной деятельности.		
22			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	групповой	<p>Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закалывания.</p> <p>Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>		
23			Ловля и передача мяча в баскетболе.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	групповой			
24			Ловля и передача мяча в баскетболе.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	групповой			
II четверть - 8 учебных недель (24 часа)								
25	Спорт ивны е	Баскет бол – 15 часов	Ведение мяча в баскетболе.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение	фронтальный	<p>Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств,</p>		

				мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости, ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.		в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Личностные: Проявлять активность, подчинять свои желания сознательно поставленным целям. Метапредметные: Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы		
26			Ведение мяча в баскетболе.		фронтальный			
27			Бросок мяча в кольцо в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Учебная игра	фронтальный	Предметные: Овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
28			Бросок мяча в кольцо в баскетболе		фронтальный			
29			Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с		

30			Тактика свободного нападения	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой с двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	индивидуально-групповой	соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.		
31			Взаимодействие двух игроков в нападении «передай мяч и выходи».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со средней дистанции из-под щита. Игра в нападении двое против одного.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
32			Взаимодействие двух игроков в нападении «передай мяч и выходи».		индивидуально-групповой			
33			Нападение быстрым прорывом	Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Личностные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Метапредметные: Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
34			Нападение быстрым прорывом		индивидуально-групповой			
35			Игровые задания	ОРУ. Строевые упражнения. П/игры «Угловой мяч», «Круговая оборона», «Не дай мяч водящему». Эстафеты на развитие координации движения.	индивидуально-групповой			
36			Игровые задания		индивидуально-групповой			
37		Волейбол – 15 часов	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:	индивидуально-групповой	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки		

				перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.		
38		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	индивидуально-групповой	Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
39		Прием и передача мяча.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	индивидуально-групповой	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.		
40		Прием и передача мяча.		Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр	индивидуально-групповой	Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.		
						Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
						Метапредметные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать,		

				«Салки маршем», «Веревочка под ногами».		аргументировать и отстаивать своё мнение.		
41			Нижняя подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	индивидуально-групповой	Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания.		
42			Нижняя подача мяча.		индивидуально-групповой	Личностные: самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
43			Нападающий удар (н/у).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска. Личностные: Уметь корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.		
44			Нападающий удар (н/у).		фронтальный	Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
45			Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на	фронтальный			
46			Развитие координационных способностей.		фронтальный			

				укороченных площадках. Учебная игра.				
47			Тактика нападения в волейболе.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча из-за головы в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.		
48			Тактика нападения в волейболе.		фронтальный	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		

III четверть - 10 учебных недель (30 часов)

49	Плавание (15 часов)	Основы знаний, упражнения в погружении, нырянии, скольжении, на задержку дыхания, для освоения техники плавания способом кроль на спине.	Тактика защитных действий в волейболе	ОРУ с мячом. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные: Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
50			Тактика защитных действий в волейболе		индивидуально-групповой			
51			Учебная игра в волейбол		индивидуально-групповой			
52			Основы Знаний	О.Т. на занятиях плаванием. Влияние плавания на состояние организма.	фронтальный	Предметные: Учиться выделять и осознавать, что уже усвоено и, что ещё нужно		

53			Техника работы ног способом кроль на груди	Должны уметь проплывать 25м при помощи ног кролем на груди с доской и без неё, уметь выполнять выдох в воду	фронтальный	усвоить, оценивать качество и уровень усвоения. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Метапредметные: Учиться проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения поставленных задач.		
54			Согласование работы ног с дыханием в плавании способом кроль на груди		индивидуально-групповой			
55			Техника работы рук способом кроль на груди	Выполнять гребковые движения руками правой и левой рукой поочерёдно и попеременно. Уметь выполнять выдох в воду, а вдох поворотом головы в сторону.	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь выполнять работу ног брассом на мете и в движении, перемещение с доской при помощи работы ног брассом.		
56			Техника работы рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди	Проплывать по заданию 3-4 х 25 м	индивидуально-групповой	Уметь проплывать при помощи ног способом брасс 5,10,15м, держа доску впереди. Личностные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов каждого.		
57			Плавание способом кроль на груди (обучение)	Должны уметь сочетать движения руками и ногами способом кроль на груди с дыханием.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.		
58			Плавание способом кроль на груди (совершенствование)	Проплывать 3-4 х 25и, 50м кролем на груди со старта без учёта времени.	индивидуально-групповой			
59			Техника скольжения на спине	Должны уметь выполнять скольжение на спине без работы ног и с работой ног 5,10,15 м	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.		
60			Техника работы ног способом кроль на спине	Должны уметь проплывать 25м при помощи ног кролем на спине с доской и без, уметь плавать при помощи ног кролем на спине с различным положением рук 3-4 х 25 м.	индивидуально-групповой	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.		
61			Техника работы ног в плавании способом кроль на спине (совершенствование)		индивидуально-групповой	Метапредметные: Обучаться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.		

62			Техника работы рук способом кроль на спине	Должны уметь выполнять гребки руками на спине из различных исходных положений. Должны уметь сочетать движения руками и ногами в плавании кролем на спине.	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь проплывать с доской при помощи ног способом брасс в сочетании с дыханием 5,10,15м; выполнять выдох в воду и подъём головы во время вдоха при работе ног брассом.		
63		Техника работы рук в плавании способом кроль на спине (совершенствование)	Проплывать по заданию 3-4 х 25м	индивидуально-групповой	Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Воспитывать патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.			
64			Обучение плаванию способом кроль на спине	Должны уметь выполнять старт, скольжение, выход после старта и поворота. Должны уметь проплывать 50м кролем на спине со старта без учёта времени.	индивидуально-групповой	Предметные: Выполнять оценку способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.		
65		Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	Эстафеты в воде с использованием элементов плавания способом кроль на груди.	индивидуально-групповой				
66		Совершенствование техники плавания способом кроль на спине		индивидуально-групповой				
67			СУ. Основы знаний. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	индивидуально-групповой	Предметные: Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Формировать умение сохранять равновесие в различных исходных положениях на полу, гимнастическом бревне, наклонной скамье Личностные: Определять способы действий в рамках предложенных условий и		
68	Г И М	Ос но вы зн ан ий , ст ро	Акробатические упражнения.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка	индивидуально-групповой			

			Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	вперед и назад слитно; «мост» из исходного положения - лёжа с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.		требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Метапредметные:		
69			Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов		индивидуально-групповой	Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
70			Развитие гибкости.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. Личностные: Принимать учебные задачи, работать по плану, оценивать свою работу по заданным критериям Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, развивать умение работать в команде. Метапредметные: Развивать активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач Воспитывать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою страну, регион, школу.		
71		Развитие гибкости.	индивидуально-групповой					
72		Развитие гибкости.	индивидуально-групповой					
73			Упражнения в висах и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижней жерди; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	индивидуально-групповой			
74		Упражнения в висах и упорах.	индивидуально-групповой					
75		Упражнения в висах и упорах.	индивидуально-групповой					
76			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и		
77			Развитие силовых способностей		индивидуально-групповой			

78			Развитие силовых способностей	одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	индивидуально-групповой	особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные: Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.			
IV четверть - учебных недель 8 (24 часа)									
79	Лёгкая атлетика (21 часа)	Основа знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь, (козел в ширину, высота 110 см).	фронтальный	Предметные: Владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма. Личностные: Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.			
80			Развитие скоростно-силовых способностей.		фронтальный				
81			Развитие скоростно-силовых способностей.		фронтальный				
82			Развитие скоростных способностей. Высокий старт		фронтальный		Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении и здоровья Знать понятие «короткая дистанция», уметь выполнять		

				положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		стартовое ускорение с низкого старта 20-30м		
83			Стартовый разгон	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20 – 30 метров.	фронтальный	Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни Метапредметные: Усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.		
84		Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	индивидуально-групповой				
85		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	индивидуально-групповой				
86		Развитие скоростной выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2x150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	индивидуально-групповой				
87		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	индивидуально-групповой	Предметные: Знать правила безопасного поведения в секторе для метания. Овладевать прикладными двигательными умениями и навыками, уметь использовать их в учебной деятельности. Уметь правильно выполнять разбег в метании, бросок мяча в цель с 2-3 шагов и на расстояние от 5 до 10 м, метать мяч на максимальный результат в коридор 10-15 м. Личностные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, находить общее решение и			
88		Метание мяча на дальность (обучение)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и	индивидуально-групповой				

				вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.		разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов каждого.		
89		Метание мяча на дальность (совершенствование)		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.		
90		Развитие силовых способностей и прыгучести		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Осваивать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь подбирать разбег, выполнять его с максимальной скоростью и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности. Личностные: Уметь оценивать задание по следующим параметрам: легко выполнять, сложности при выполнении и способы их преодоления. Метапредметные: Формировать социальную роль ученика, положительное отношение к учению, раскрывать внутреннюю позицию школьника.		
91		Прыжок в длину с разбега (обучение)			индивидуально-групповой			
92		Прыжок в длину с разбега (совершенствование)		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	индивидуально-групповой			
93		Развитие выносливости.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Темповый бег (хронометрирование по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий, перепрыгивать через низкие барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, напрыгивать на		
94		Развитие выносливости.			индивидуально-групповой			
95		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	самоконтроль			

				упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 10 минут.		различные предметы различной высоты. Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Метапредметные: Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач. Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий и во время изменения направления движения. Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Метапредметные: Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач		
96		Переменный бег		самоконтроль				
97		Бег с преодолением препятствий (обучение)	ОРУ в движении. Смешанное передвижение. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и «Гонки сороконожек»	самоконтроль				
98		Бег с преодолением препятствий (закрепление)		самоконтроль				
99		Гладкий, длительный бег (обучение)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 600 до 800 м по слабопересеченной местности. П/и «Кто не успел – тот опоздал»	самоконтроль				
100		Гладкий, длительный бег (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	самоконтроль				
101		Кроссовая подготовка (обучение)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение до 2000 м с увеличением длины пробегаемых участков до 300-400м. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания.	индивидуально-групповой				
102		Кроссовая подготовка (закрепление)	П/и «Река, лес, пустыня»,	индивидуально-групповой				

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.
5 класс**

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80

I четверть - 8 учебных недель (24 часа)

1	Лёгкая атлетика (21 час)	Основы знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Инструктаж по охране труда. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	фронтальный	Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м Личностные:		
2			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	фронтальный	Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и		
3			Высокий старт. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20 – 30 метров.	фронтальный	коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.		
4			Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	индивидуальный	Предметные: Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора. Личностные:		
5			Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	групповой	Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой. Метапредметные:		
6			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	групповой	Развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора.		
7			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	фронтальный	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в		

				Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.		
8			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 8 – 10 м.	фронтальный	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания.		
9			Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуальный	Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
10			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега, доставая подвешенные предметы рукой, головой.	индивидуально-групповой			
11			Развитие силовых и координационных способностей.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуальный			
12			Прыжки с разбега (обучение)	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение	индивидуально-групповой	Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться		

				отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега, доставая подвешенные предметы рукой, головой.		одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления.		
13			Прыжки разбега (закрепление)	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.		
14			Прыжки с разбега (совершенствование)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут без учёта времени результат.	индивидуально-групповой	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
15			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	индивидуальный	Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий и во время изменения направления движения. Уметь пробегать без остановок равномерно-спокойно до 6мин, контролировать самочувствие во время выполнения упражнения.		
16			Бег с преодолением препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	групповой	Личностные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение		
17			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и	групповой			

				многогскоки. Переменный бег – 10 минут. Эстафета «ГТО»		оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
18			Гладкий, длительный бег (обучение)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 600-800 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания. П/и «Лес, озеро, болото», «Построй туннель», «Вызов номеров»	групповой	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем.		
19			Гладкий, длительный бег (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	групповой			
20			Кроссовая подготовка (обучение)	ОРУ в движении. Смешанное передвижение. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания. П/и «С кочки на кочку», «День и ночь»	групповой	Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
21			Кроссовая подготовка (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. П/и «С кочки на кочку», «День и ночь»	групповой	Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
22			Индивидуальные действия без мяча.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные	групповой	Предметные:		

			Техника передвижения при нападении и защите.	беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
23			Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	групповой			
24			Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		групповой			

II четверть - 8 учебных недель (24 часа)

25	Спортивные игры (30 часов)	Баскетбол – 15 часов	Ведение мяча в баскетболе.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости, ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.		
26			Ведение мяча в баскетболе.		фронтальный	Личностные: Проявлять активность, подчинять свои желания сознательно поставленным целям.		

						<p>Метапредметные: Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы</p>		
27		Бросок мяча в кольцо в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Учебная игра	фронтальный	<p>Предметные: Овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.</p>			
28		Бросок мяча в кольцо в баскетболе		фронтальный	<p>Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Метапредметные: Овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>			
29		Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в	индивидуально-групповой	<p>Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники</p>			
30		Тактика свободного нападения		индивидуально-групповой				

				движении – бросок одной рукой с двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.		безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
31			Взаимодействие двух игроков в нападении «передай мяч и выходи».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со средней дистанции из-под щита. Игра в нападении двое против одного.	индивидуально-групповой	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
32			Взаимодействие двух игроков в нападении «передай мяч и выходи».		индивидуально-групповой			
33			Переключение от защитных действий в действиям в нападении.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Борьба с одним – двумя защитниками, уход от защитника с помощью рывка и с помощью изменения направления движения	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Личностные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Метапредметные: Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
34			Переключение от защитных действий в действиям в нападении.		индивидуально-групповой			
35			Игровые задания	ОРУ. Строевые упражнения. П/игры «Угловой мяч», «Круговая оборона», «Не дай мяч водящему». Эстафеты на развитие координации движения.	индивидуально-групповой			
36			Игровые задания		индивидуально-групповой			
37		В о л е й б о л	Стойки и передвижения,	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. ОРУ.	индивидуально-групповой	Предметные:		

			повороты, остановки в волейболе.	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные:		
38			Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе.		индивидуально-групповой	Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
39			Прием и передача мяча в волейболе.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	индивидуально-групповой	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.		
40			Прием и передача мяча в волейболе.	Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание	индивидуально-групповой	индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Метапредметные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и		

				верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».		сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.		
41			Нижняя подача мяча в волейболе.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	индивидуально-групповой	Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья		
42			Нижняя подача мяча в волейболе.	Подвижная игра «Подай и попади».	индивидуально-групповой	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
43			Нападающий удар (н/у.) в волейболе.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.		
44			Нападающий удар (н/у.) в волейболе.		фронтальный	Личностные: Уметь корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.		

45			Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча.	фронтальный	Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
46			Развитие координационных способностей.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	фронтальный			
47			Тактика нападения в волейболе.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча из-за головы в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
48			Тактика нападения в волейболе.		фронтальный			

III четверть - 10 учебных недель (30 часов)

49	Плавание (15 часов)	Основы знаний, упражнения в погружении, нырянии, скольжении, на задержку дыхания, для освоения техники плавания способом кроль на спине.	Тактика защитных действий в волейболе	ОРУ с мячом. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные: Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего		
50			Тактика защитных действий в волейболе		индивидуально-групповой			
51			Учебная игра в волейбол		индивидуально-групповой			

						обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
52		Основы Знаний	О.Т. на занятиях плаванием. Влияние плавания на состояние организма.	фронтальный	<p>Предметные: Учиться выделять и осознавать, что уже усвоено и, что ещё нужно усвоить, оценивать качество и уровень усвоения.</p> <p>Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач.</p> <p>Метапредметные: Учиться проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения поставленных задач.</p>			
53		Техника работы ног способами кроль на груди и на спине	Должны уметь проплыть 25м при помощи ног кролем на груди и на спине с доской и без неё, уметь выполнять выдох в воду	фронтальный				
54		Согласование работы ног с дыханием в плавании способами кроль на груди и на спине		индивидуально-групповой				
55		Техника работы рук способами кроль на груди и на спине		индивидуально-групповой		<p>Предметные: Уметь выполнять работу ног способами кроль на груди и на спине на мете и в движении, перемещение с доской при помощи работы ног способами кроль на спине и брассом.</p> <p>Уметь проплыть при помощи ног способом брасс 5,10,15м, держа доску впереди.</p> <p>Личностные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов каждого.</p> <p>Метапредметные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе</p>		
56		Техника работы рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди	индивидуально-групповой					
57		Плавание способом кроль на груди и на спине (обучение)	Должны уметь сочетать движения руками и ногами способом кроль на спине и на груди с дыханием. Проплыть 3-4 х 25и, 50м кролем на груди со старта без учёта времени.	индивидуально-групповой				
58		Плавание способом кроль на груди и на спине (совершенствование)		индивидуально-групповой				

						мотивации к обучению и познанию.		
59		Техника скольжения на груди способом брасс	Должны уметь выполнять скольжение на груди без работы ног и с работой ног 5,10,15 м	индивидуально-групповой	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь выполнять работу ног брассом на мете и в движении, перемещение с доской при помощи работы ног брассом. Уметь проплывать при помощи ног способом брасс 5,10,15м, держа доску впереди. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Обучаться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.		
60	Техника работы ног способом кроль на груди способом брасс	Должны уметь проплывать 25м при помощи ног способом брасс с доской и без, уметь плавать при помощи ног способом брасс с	индивидуально-групповой					
61	Совершенствование работы ног в плавании способом брасс.	различным положением рук, брассом на спине 3-4 x 25 м.	индивидуально-групповой					
62		Техника работы рук способом брасс.	Должны уметь выполнять гребки руками способом брасс. Должны уметь сочетать движения руками и ногами в плавании способом брасс, плавать способом брасс на спине. Проплывать по заданию 3-4 x 25м	индивидуально-групповой	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь проплывать с доской при помощи ног способом брасс в сочетании с дыханием 5,10,15м; выполнять выдох в воду и подъём головы во время вдоха при работе ног брассом. Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Воспитывать патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.		
63	Совершенствование работы рук в плавании способом брасс.							
64		Обучение плаванию способом брасс.	Должны уметь выполнять старт, скольжение, выход после старта и поворота. Должны уметь проплывать 50м кролем на спине со старта без учёта времени.	индивидуально-групповой	индивидуально-групповой	Предметные: Выполнять оценку способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе		
65	Совершенствование техники плавания способом брасс	Эстафеты в воде с использованием элементов						

66			Совершенствование техники плавания способом брасс	плавания способом кроль на груди.	индивидуально-групповой	совместной игровой деятельности. Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.		
67	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)	Основы знаний, строевые упражнения, упражнения в равновесии, лазании и перелезании, опорные прыжки, перекаты и кувырки вперёд и назад, развитие гибкости, силы и координационных способностей.	СУ. Основы знаний. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	индивидуально-групповой	Предметные: Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Формировать умение сохранять равновесие в различных исходных положениях на полу, гимнастическом бревне, наклонной скамье Личностные:		
68			Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из исходного положения - лёжа с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	индивидуально-групповой	Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Метапредметные:		
69			Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.	индивидуально-групповой			
70			Развитие гибкости.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники		
71			Развитие гибкости.			индивидуально-групповой		

72			Развитие гибкости.		индивидуально-групповой	безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
73			Упражнения в висах и упорах (обучение).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижней жерди; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	индивидуально-групповой	Личностные: Принимать учебные задачи, работать по плану, оценивать свою работу по заданным критериям		
74			Упражнения в висах и упорах (закрепление).		индивидуально-групповой	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, развивать умение работать в команде.		
75			Упражнения в висах и упорах (совершенствование).		индивидуально-групповой	Метапредметные: Развивать активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач Воспитывать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою страну, регион, школу.		
76			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.		
77			Развитие силовых способностей		индивидуально-групповой			
78			Развитие силовых способностей		индивидуально-групповой	Личностные: Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.		

IV четверть - учебных недель 8 (24 часа)

79	Лёгкая атлетика (21 часа)	Основа знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь, (козел в ширину, высота 110 см).	фронтальный	<p>Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.</p> <p>Личностные: Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.</p>			
80			Развитие скоростно-силовых способностей.		фронтальный				
81			Развитие скоростно-силовых способностей.		фронтальный				
82			Развитие скоростных способностей. Высокий старт	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	фронтальный		<p>Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении и здоровья Знать понятие «короткая дистанция», уметь выполнять стартовое ускорение с низкого старта 20-30м</p> <p>Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни</p> <p>Метапредметные: Усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного</p>		
83			Стартовый разгон	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20 – 30 метров.	фронтальный				
84	Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	индивидуально-групповой						

				упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		поведения в чрезвычайных ситуациях.		
85			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	индивидуально-групповой			
86			Развитие скоростной выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2х150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	индивидуально-групповой			
87			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров.	индивидуально-групповой	Предметные: Знать правила безопасного поведения в секторе для метания. Овладевать прикладными двигательными умениями и навыками, уметь использовать их в учебной деятельности. Уметь правильно выполнять разбег в метании, бросок мяча в цель с 2-3 шагов и на расстояние от 5 до 10 м, метать мяч на максимальный результат в коридор 10-15 м.		
88			Метание мяча на дальность (обучение)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	Личностные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов каждого.		
89			Метание мяча на дальность (совершенствование)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью	индивидуально-групповой	Метапредметные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе		

				высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		мотивации к обучению и познанию.		
90			Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Осваивать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь подбирать разбег, выполнять его с максимальной скоростью и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.		
91			Прыжок в длину с разбега (обучение)		индивидуально-групповой	Личностные: Уметь оценивать задание по следующим параметрам: легко выполнять, сложности при выполнении и способы их преодоления.		
92			Прыжок в длину с разбега (совершенствование)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Формировать социальную роль ученика, положительное отношение к учению, раскрывать внутреннюю позицию школьника.		
93			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (хронометрирование по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий, перепрыгивать через низкие барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, напрыгивать на различные предметы различной высоты.		
94			Развитие выносливости.		индивидуально-групповой	Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать		
95			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	самоконтроль			
96			Переменный бег		самоконтроль			
97			Бег с преодолением препятствий (обучение)	ОРУ в движении. Смешанное передвижение. Преодоление горизонтальных и вертикальных	самоконтроль			

				препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания. П/и «Гонки сороконожек»		свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
98			Бег с преодолением препятствий (закрепление)		самоконтроль	Метапредметные: Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач.		
99			Гладкий, длительный бег (обучение)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 600 до 800 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания. П/и «Кто не успел – тот опоздал»	самоконтроль	Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий и во время изменения направления движения.		
100			Гладкий, длительный бег (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	самоконтроль	Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
101			Кроссовая подготовка (обучение)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение до 2000 м с увеличением длины пробегаемых участков до 300-400м. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач		
102			Кроссовая подготовка (закрепление)	П/и «Река, лес, пустыня»,	индивидуально-групповой			

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

6 класс

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжок в длину с разбега	370	350	330	340	320	300

1 четверть - 8 учебных недель (24 часа)

1	<p align="center">Лёгкая атлетика (21 час)</p> <p align="center">Основа знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка</p>	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой 30-60м. Подвижные игры</p>	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p>	фронтальный	<p>Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м</p> <p>Личностные:</p>		
2		<p>Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники спринтерского бега.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).</p>	фронтальный	<p>Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде</p> <p>Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.</p>		
3		<p>Техника спринтерского бега (обучение)</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20 – 30 метров.</p>	фронтальный			
4		<p>Техника спринтерского бега (закрепление). Низкий старт (варианты низкого старта).</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.</p>	индивидуальный	<p>Предметные: Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора.</p> <p>Личностные:</p>		
5		<p>Бег 60 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей.</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.</p>	групповой	<p>Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой.</p> <p>Метапредметные: Развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора.</p>		
6		<p>Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и</p>	групповой	<p>Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические</p>		

7			Метание мяча на дальность. (закрепление). Режим дня, его основное содержание и правила планирования	толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	фронтальный	нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.		
8			Метание мяча на дальность (закрепление). Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	фронтальный	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
9			Метание мяча на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуальный			
10			Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега, доставая подвешенные предметы рукой, головой.	индивидуально-групповой			
11			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления Развитие силовых и координационных способностей	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуальный			
12			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы,	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	индивидуально-групповой		Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со	

			группировки и приземления Развитие силовых и координационных способностей	Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.		скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления.		
13			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).		индивидуально-групповой	Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.		
14			ОФП. Прыжки в длину с разбега. Контрольное занятие.	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуально-групповой	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
15			Развитие выносливости. ОФП. Бег на средние.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 800м, девочки – 600м. Подвижные игры.	индивидуальный	Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий и во время изменения направления движения. Уметь пробегать без остановок равномерно-спокойно до 6 мин, контролировать самочувствие во время выполнения упражнения.		
16			Бег с преодолением препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	групповой	Личностные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники		
17			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	групповой			
18			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной	групповой			

				местности с преодолением препятствий. Эстафета ГТО.		безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
19			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	групповой	Метапредметные:		
20			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени		групповой	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
21			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	групповой			
22			Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении и защите.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	групповой	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
23			Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	групповой			
24			Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		групповой			
II четверть - 8 учебных недель (24 часа)								

25	Спортивные игры (30 часов)	Баскетбол – 15 часов	Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.		
26			Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком, с изменением направления и скорости движения		фронтальный	Личностные: Проявлять активность, подчинять свои желания сознательно поставленным целям. Метапредметные: Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы		
27			Техника броска в кольцо на месте и в движении (обучение)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	фронтальный	Предметные: Овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.		
28			Техника броска в кольцо на месте и в движении (закрепление)		фронтальный	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,		

						взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
29		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в кольцо в зависимости от ситуации на площадке.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра	индивидуально-групповой		Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задч.		
30		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в кольцо в зависимости от ситуации на площадке.		индивидуально-групповой				
31		Организация групповых взаимодействий в нападении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнение «Передал мяч и выходи» (вариант «А» - с входом нападающего перед защитником, вариант «Б» - с выходом нападающего за спину защитника), упражнение «Тройка»	индивидуально-групповой				
32		Организация групповых взаимодействий в нападении.		индивидуально-групповой				
33		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой		Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Личностные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе		
34		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		индивидуально-групповой				
35		Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	ОРУ с мячом, СУ. Специальные беговые упражнения. Быстрые переходы от атаки к обороне при: а) превосходстве обороны; б) равной численности; в)	индивидуально-групповой				

36			Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	превосходстве атаки. Подстраховка и переключение, заслоны. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	мотивации к обучению и познанию. Метапредметные: Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
37	Волейбол – 15 часов		Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе.	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	индивидуально-групповой	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
38			Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе.					
39					Техника приемов и передач мяча в волейболе.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передачи мяча	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать ценности здорового и безопасного образа

40			Техника приемов и передач мяча в волейболе (совершенствование)	сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	индивидуально-групповой	жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.		
41			Техника подачи и приема подачи мяча в волейболе в волейболе.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача.	индивидуально-групповой	Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.		
42			Техника подачи и приема подачи мяча в волейболе в волейболе.	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардирь», « По наземной мишени». Учебная игра.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты па основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.		
43			Техника прямого нападающего удара в волейболе (обучение)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.		
44			Техника прямого нападающего удара в волейболе (закрепление)		фронтальный	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.		
45			Техника защитных действий в волейболе. (обучение)	ОРУ. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней	фронтальный	Метапредметные:		
46			Техника защитных действий в волейболе. (закрепление)		фронтальный			

47			Овладение тактикой игры в нападении (обучение)	линии без изменения позиций игроков.	фронтальный	Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
48			Овладение тактикой игры в нападении (закрепление)		фронтальный			
III четверть - 10 учебных недель (30 часов)								
49			Овладение тактикой игры в защите в волейболе	ОРУ. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Применение ранее изученных элементов в игре в волейбол.	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные: Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
50		Овладение тактикой игры в защите в волейболе	индивидуально-групповой					
51		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	индивидуально-групповой					
52	Плавание (15 часов)	Основы знаний, упражнения в погружении, нырянии, скольжении, на поддержку дыхания, для освоения техники плавания способом кроль на груди, на спине и брассом	Техника работы ног способом кроль на груди, на спине и способом брасс	О.Т. на занятиях плаванием. Влияние плавания на состояние организма. Должны уметь проплыть 25м при помощи ног кролем на груди, на спине и способом брасс с доской и без неё, с различным положением рук, уметь выполнять выдох в воду.	фронтальный	Предметные: Учиться выделять и осознавать, что уже усвоено и, что ещё нужно усвоить, оценивать качество и уровень усвоения. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Метапредметные: Учиться проявлять творческий подход и искать нестандартные		
53			Согласование работы ног с дыханием в плавании способом кроль на груди, на спине и способом брасс.		фронтальный			

						способы решения поставленных задач.		
54		Техника работы рук способом кроль на груди, на спине и способом брасс	Выполнять гребковые движения руками правой и левой рукой поочередно и попеременно из различных ис. п..	индивидуально-групповой	<p>Предметные: Уметь выполнять работу ног способами кроль на груди и на спине на мете и в движении, перемещение с доской при помощи работы ног способами кроль на спине и брассом. Уметь проплывать при помощи ног способом брасс 5,10,15м, держа доску впереди.</p> <p>Личностные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов каждого.</p> <p>Метапредметные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>			
55	Техника работы рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди, на спине и способом брасс.	Уметь выполнять выдох в воду, а вдох поворотом головы в сторону в кроле на груди, поднимая голову вперёд в плавании способом брасс. Проплывать по заданию 3-4 x 25 м.	индивидуально-групповой					
56	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди, на спине и способом брасс (обучение).	Должны уметь сочетать движения руками и ногами в плавании способом кролем на груди, на спине и способом брасс с дыханием. Проплывать 3-4 x 25и, 50м кролем на груди, на спине и способом брасс со старта без учёта времени.	индивидуально-групповой					
57	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди, на спине и способом брасс (закрепление).		индивидуально-групповой					
58	Плавание способом в целом кролем на груди, на спине и способом брасс (обучение)		индивидуально-групповой					
59	Плавание способом в целом кролем на груди, на спине и способом брасс (закрепление)		индивидуально-групповой					
60	Техника ныряния в глубину и длину.	Ныряние в глубину на 0,5, 1, 1,5 м, с доставанием предметов, ныряние в длину 5,10,15 м при помощи элементов спортивных способов плавания, ныряние в ластах.	индивидуально-групповой					
61	Техника ныряния в глубину и длину.		индивидуально-групповой	<p>Предметные: Должны уметь задерживать дыхание, погружаться на заданную глубину 0,5, 1, 1,5 м используя навыки плавания, доставание предметов со дна бассейна, подныривание под предметы</p> <p>Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.</p>				

						Метапредметные: Обучаться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.		
62			Техника прикладных способов плавания	Плавание на боку, брассом на спине, при помощи гребковых движений одной рукой, транспортировка в воде различных предметов.	индивидуально-групповой	Предметные: Должны знать и уметь применять на практике способы транспортировки пострадавших на воде различными способами, использовать подручные плавательные средства (спасательный круг, буй, конец Александра) Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Воспитывать патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.		
63		Техника прикладных способов плавания	индивидуально-групповой					
64		Способы транспортировки пострадавших на воде.	Транспортировка спасательных средств на 15-25 м, транспортировка пострадавших при помощи спасательных средств и без них до 25 м		индивидуально-групповой			
65		Способы транспортировки пострадавших на воде.		индивидуально-групповой				
66		Способы транспортировки пострадавших на воде.		индивидуально-групповой				
67	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)	Основы знаний, строевые упражнения, упражнения в равновесии, лазании и перелезании, опорные прыжки, перекаты и кувырки вперёд и назад, развитие гибкости, силы и координационных способностей.	СУ. Основы знаний. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	индивидуально-групповой	Предметные: Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Формировать умение сохранять равновесие в различных исходных положениях на полу, гимнастическом бревне, наклонной скамье Личностные: Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и		
68			Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов				ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперёд и назад слитно; «мост» из исходного положения - лёжа с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	индивидуально-групповой
69			Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление		индивидуально-групповой			

			индивидуальных комплексов			сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
70			Вольное упражнение (разучивание). Соединение нескольких акробатических элементов	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: I. 1-2- встать на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 - равновесие на правой (левой) ноге, держать; 5 - через стойку на руках, кувырок вперед в присед;	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
71			Вольное упражнение (закрепление). Соединение нескольких акробатических элементов	6 – перекаат назад, стойка на лопатках («березка»); 7 - медленное опускание ног в горизонтальное положение; 8 - Сгибаемая руки и ноги - «моста, держать.	индивидуально-групповой	Личностные: Принимать учебные задачи, работать по плану, оценивать свою работу по заданным критериям		
72			Вольное упражнение (совершенствование). Соединение нескольких акробатических элементов	II. 1- поворот кругом в упор присев; 2 - кувырок назад, ноги врозь; 3-4 - перекаатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 5-6. - прыжок вверх, ноги вместе. III. 1-2 - переворот боком («колесо»); 3-4 - шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 5-6 - выпад вперед, руки в стороны – вверх.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	индивидуально-групповой	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, развивать умение работать в команде. Метапредметные: Развивать активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач Воспитывать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою страну, регион, школу.		
73			Упражнения в висах и упорах (обучение).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,		

74			Упражнения в висах и упорах (закрепление).	одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	индивидуально-групповой	учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные:		
75			Упражнения в висах и упорах (совершенствование)		индивидуально-групповой	Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.		
76			Упражнения на гимнастических снарядах (разучивание).	ОРУ на осанку. СУ. Раскачивания в вися на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя (юноши).	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.		
77			Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).	Упражнения на бревне (девушки). Стойка на носках– до 10 сек., то же с закрытыми глазами; стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линия - до 10 сек., то же с закрытыми глазами; стойка на носках шага с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз, то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами; стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек., то же на другой ноге, то же с закрытыми глазами; стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно, то же, но другая	индивидуально-групповой	учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные: Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
78			Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).		индивидуально-групповой	Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.		

				нога впереди, то же с закрытыми глазами.				
IV четверть - учебных недель 8 (24 часа)								
79			Опорный прыжок (обучение). Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	фронтальный	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Метапредметные: Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности		
80			Опорный прыжок (закрепление). Развитие скоростно-силовых способностей.		фронтальный			
81			Опорный прыжок (совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.		фронтальный			
82	Лёгкая атлетика (21 часа)	Основа знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (обучение) техника отталкивания,	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	фронтальный	Предметные: Должны уметь подбирать разбег, выполнять прыжок через планку способом «перешагивание», соблюдать технику безопасности при приземлении. Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни Метапредметные: Усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях		
83			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление)		фронтальный			
84			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (совершенствование). Подвижные игры.		индивидуально-групповой			
85			Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (варианты низкого старта). Выполнение стартовых команд.		индивидуально-групповой		Предметные: Знать правила безопасного поведения в секторе для метания. Овладевать прикладными двигательными умениями и навыками, уметь	

86			Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по виражу, низкий старт на повороте, техника финиширования.	разгона, техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег со старта в гору 20 – 30 метров.	индивидуально-групповой	использовать их в учебной деятельности. Уметь правильно выполнять разбег в метании, бросок мяча в цель с 2-3 шагов и на расстояние от 5 до 10 м, метать мяч на максимальный результат в коридор 10-15 м. Личностные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов каждого.		
87			Бег 60 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей. Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафеты.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.		
88			Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	индивидуально-групповой	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.		
89			Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные:		

90			Метание мяча на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения . Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуально-групповой	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности		
91			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.		
92			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
93			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
94			Развитие выносливости. ОФП. Бег на средние.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение		

95		Развитие выносливости. ОФП. Кросс в сочетании	хронометрированием по отрезкам): мальчики – 800м, девочки – 600м. Подвижные игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	самоконтроль	беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий, перепрыгивать через низкие барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, напрыгивать на различные предметы различной высоты. Личностные:		
96		Бег с преодолением препятствий (обучение)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	самоконтроль	Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
97		Бег с преодолением препятствий (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Эстафета ГТО.	самоконтроль	Метапредметные:		
98		Бег с преодолением препятствий (совершенствование)		самоконтроль	Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач.		
99		Гладкий, длительный бег (обучение)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 600 до 800 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания. П/и «Кто не успел – тот опоздал»	самоконтроль	Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий и во время изменения направления движения.		
10		Гладкий, длительный бег (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	индивидуально-групповой	Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
101		Кроссовая подготовка (обучение)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение до 2000 м с увеличением длины пробегаемых участков до 300-400м. Комплекс дыхательных упражнений на восстановление дыхания.	индивидуально-групповой	Метапредметные:		
102		Кроссовая подготовка (закрепление)	П/и «Река, лес, пустыня»,	индивидуально-групповой	Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач		

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

7 класс

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание				16	10	7
Подтягивание	10	8	6			
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 2000м	9.30	10.00	10.30	12.00	12.30	13.00
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00

Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
---------	-----	------	------	-----	------	------

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Раздел программы	Описание раздела	Тема урока	Содержание урока	Формы контроля	Планируемые результаты		Дата проведения	
						План	Факт	План	Факт
<i>I четверть - 8 учебных недель (24 часа)</i>									
1	Лёгкая атлетика (24 час)	Основы знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой 30-60м. Подвижные игры	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	фронтальный	Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора. Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной			
2			Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых	фронтальный				

			Совершенствование техники спринтерского бега.	упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Низкий старт, повторные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20с.).		задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.		
3		Техника спринтерского бега (обучение)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, техника стартового разгона, техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с низкого старта 30, 60 метров.	фронтальный				
4		Техника спринтерского бега (закрепление). Низкий старт (варианты низкого старта).	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу, выполнение низкого старта на вираже, финишное ускорение. Бег 30,60,100 м с финишным ускорением 10-15м. Эстафеты, встречная эстафета.	индивидуальный				
5		Техника спринтерского бега (закрепление). Бег по виражу	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу, выполнение низкого старта на вираже, финишное ускорение. Бег 30,60,100 м с финишным ускорением 10-15м. Эстафеты, встречная эстафета.	групповой				
6		Бег 60 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандиком 30 – 60 метров. Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	групповой				
7		Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и			

			Развитие скоростно-силовых способностей.	прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.		регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.		
8			Метание мяча на дальность. (закрепление). Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	фронтальный	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
9			Метание мяча на дальность (закрепление). Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуальный			
10			Метание мяча на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения . Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуально-групповой			
11			Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах	индивидуальный	Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги.		

12			Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.		
13			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
14		Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).	индивидуально-групповой					
15			ОФП. Прыжки в длину с разбега. Контрольное занятие.	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуальный			
16			Развитие выносливости. ОФП. Бег на средние.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 800м, девочки – 600м. Подвижные игры.	групповой	Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Личностные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую врачебную помощь при лёгких травмах.		
17			Развитие выносливости. ОФП. Кросс в сочетании	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	групповой			
18			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	групповой	Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего		

19			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Эстафета ГТО.	групповой	обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
20			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
21			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	групповой			
22			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени		групповой			
23			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	групповой			
24			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	групповой			

II четверть - 8 учебных недель (24 часа)

25	Спортивные игры (30 часов)	Баскетбол – 18 часов	Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении и защите.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке	фронтальный	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,		
----	----------------------------	----------------------	--	--	-------------	--	--	--

				в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
26		Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	фронтальный				
27	Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	фронтальный						
28		Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	фронтальный	Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
29	Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком.	индивидуально-групповой						
30	Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком, с изменением направления и скорости движения	индивидуально-групповой						
31		Техника броска в кольцо на месте и в движении (обучение)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с	индивидуально-групповой	Предметные: Овладевать системой знаний о совершенствовании человека, создание основы для			

32			Техника броска в кольцо на месте и в движении (закрепление)	места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	индивидуально-групповой	формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.		
33			Техника броска в кольцо на месте и в движении (совершенствование)		индивидуально-групповой	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
34			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в кольцо в зависимости от ситуации на площадке.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных занятий систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
35			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в кольцо в зависимости от ситуации на площадке.	Тактика свободного нападения. Учебная игра	индивидуально-групповой	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.		
36			Организация групповых взаимодействий в нападении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнение «Передал мяч и выходи» (вариант «А» - с входом нападающего перед защитником,	индивидуально-групповой	Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и		
37			Организация групповых взаимодействий в нападении.	вариант «Б» - с выходом	индивидуально-групповой			

38			Организация групповых взаимодействий в нападении.	нападающего за спину защитника), упражнение «Тройка»	индивидуально-групповой	символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
39			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Личностные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Метапредметные: Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
40			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		индивидуально-групповой			
41			Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	ОРУ с мячом, СУ. Специальные беговые упражнения. Быстрые переходы от атаки к обороне при: а) превосходстве обороны; б) равной численности; в) превосходстве атаки.	индивидуально-групповой			
42			Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Подстраховка и переключение, заслоны. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой			
43		Волейбол – 18 часов	Стойки, передвижения, остановки и повороты в волейболе.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные: Формировать коммуникативную		
44			Стойки, передвижения, остановки и повороты		фронтальный			

			волейболе (совершенствование)			компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
45			Техника приемов и передач мяча в волейболе.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	фронтальный	Предметные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.		
46			Техника приемов и передач мяча в волейболе (совершенствование)		фронтальный	Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Метапредметные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты па		

						основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.		
47			Техника подачи и приема подачи мяча в волейболе в волейболе.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардирь», « По наземной мишени». Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
48		Техника подачи и приема подачи мяча в волейболе в волейболе.	фронтальный					

III четверть - 10 учебных недель (30 часов)

49			Техника прямого нападающего удара в волейболе (обучение)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска. Личностные: Уметь корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Метапредметные: Формировать коммуникативные способности		
50		Техника прямого нападающего удара в волейболе (закрепление)	индивидуально-групповой					
51		Техника прямого нападающего удара в волейболе (совершенствование).	индивидуально-групповой					
52		Техника защитных действий в волейболе. (обучение)	фронтальный					

53			Техника защитных действий в волейболе. (закрепление)		фронтальный	в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно- полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
54			Техника защитных действий в волейболе (совершенствование).		индивидуально- групповой			
55			Овладение тактикой игры в защите в волейболе	ОРУ. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно- тренировочная игра. Применение ранее изученных элементов в игре в волейбол.	индивидуально- групповой	Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.		
56			Овладение тактикой игры в защите в волейболе		индивидуально- групповой	Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
57			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно- тренировочная игра. Применение ранее изученных элементов в игре в волейбол.	индивидуально- групповой	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.		
58			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.		индивидуально- групповой	Личностные:		
59			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.		индивидуально- групповой			

60			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.		индивидуально-групповой	<p>Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> <p>Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>		
61			СУ. Основы знаний в гимнастике.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	индивидуально-групповой	<p>Предметные: Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Формировать умение сохранять равновесие в различных исходных положениях на полу, гимнастическом бревне, наклонной скамье</p>		
62			Акробатические упражнения (совершенствование). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно, кувырок в прыжке, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты, «колесо». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	индивидуально-групповой	<p>Личностные: Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно- полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>		
63			Акробатические упражнения (совершенствование). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	индивидуально-групповой			
64			Вольное упражнение (разучивание).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	индивидуально-групповой	<p>Предметные:</p>		

			Соединение нескольких акробатических элементов	Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: I. 1-2- встать на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 - равновесие на правой (левой) ноге, держать; 5 - через стойку на руках, кувырок вперед в присед; 6 – перекаат назад, стойка на лопатках («березка»); 7 - медленное опускание ног в горизонтальное положение; 8 - Сгибая руки и ноги - «моста, держать.		Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
65			Вольное упражнение (закрепление). Соединение нескольких акробатических элементов	II. 1- поворот кругом в упор присев; 2 - кувырок назад, ноги врозь; 3-4 - перекаатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 5-6. - прыжок вверх, ноги вместе.	индивидуально-групповой	<p>Личностные: Принимать учебные задачи, работать по плану, оценивать свою работу по заданным критериям Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, развивать умение работать в команде.</p> <p>Метапредметные: Развивать активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач Воспитывать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою страну, регион, школу.</p>		
66			Вольное упражнение (совершенствование). Соединение нескольких акробатических элементов	III. 1-2 - переворот боком («колесо»); 3-4 - шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 5-6 - выпад вперед, руки в стороны – вверх.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	индивидуально-групповой			
67	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)	Основы знаний, строевые упражнения, упражнения в равновесии, лазания и перелезания, опорные прыжки, перекааты и кувырки вперед и назад, развитие гибкости, силы и координационных способностей.	Упражнения в висах и упорах (обучение).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскон прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание	индивидуально-групповой		<p>Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.</p> <p>Личностные:</p>	
68			Упражнения в висах и упорах (закрепление).		индивидуально-групповой			
69			Упражнения в висах и упорах (закрепление).		индивидуально-групповой			

70			Упражнения в висах и упорах (совершенствование).	изгибами; вис лежа, вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	индивидуально-групповой	Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.		
71			Упражнения на гимнастических снарядах (обучение).	ОРУ на осанку. СУ. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя (юноши). Упражнения на бревне (девушки). Стойка на носках– до 10 сек., то же с закрытыми глазами; стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линия - до 10 сек., то же с закрытыми глазами; в стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз, то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами; стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек., то же на другой ноге, то же с закрытыми глазами; стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди, то же с закрытыми глазами.	индивидуально-групповой			
72		Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).	индивидуально-групповой					
73		Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).	индивидуально-групповой					
74		Упражнения на гимнастических снарядах (совершенствование).	индивидуально-групповой					
75			Опорный прыжок (обучение). Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на	индивидуально-групповой	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со		
76		Опорный прыжок (закрепление). Развитие скоростно-силовых способностей.		индивидуально-групповой				

77			Опорный прыжок (закрепление). Развитие скоростно-силовых способностей.	гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	индивидуально-групповой	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и		
78			Опорный прыжок (совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	индивидуально-групповой	сопереживания. Метапредметные: Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности		

IV четверть - учебных недель 8 (24 часа)

79	Лёгкая атлетика (24 часа) Лёгкая атлетика (21 часа)	Основа знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (обучение) техника отталкивания.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия толчком одной или двумя ногами. Прыжки через эластичный шнур и планку. Упражнения на гибкость.	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные: Проявлять активность, подчиняют свои желания сознательно поставленным целям. Метапредметные: Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы.		
80			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление) ритм последних шагов разбега.		фронтальный			
81			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление) ритм последних шагов разбега и подготовка к отталкиванию.		фронтальный			
82			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (совершенствование). Подвижные игры.		фронтальный			
83			Совершенствование техники спринтерского		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые		фронтальный	Предметные:

			бега. Низкий старт (варианты низкого старта). Выполнение стартовых команд.	упражнения. Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег со старта в гору 20 – 30 метров.		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора. Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.		
84			Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по виражу, низкий старт на повороте, техника финиширования.		индивидуально-групповой			
85			Бег 60 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей. Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафеты.	индивидуально-групповой			
86			Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег		индивидуально-групповой			
87			Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	индивидуально-групповой	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.		
88			Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего		

89			Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности		
90			Метание мяча на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения . Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуально-групповой			
91			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.		
92			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
93			ОФП. Техника прыжка в длину способом	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в	индивидуально-групповой			

			«прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.		Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
94			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуально-групповой			
95			Развитие выносливости. ОФП. Бег на средние.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 800м, девочки – 600м. Подвижные игры.	самоконтроль	Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий, перепрыгивать через низкие барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, напрыгивать на различные предметы различной высоты.		
96			Развитие выносливости. ОФП. Кросс в сочетании	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	самоконтроль	Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
97			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	самоконтроль	Метапредметные: Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач.		
98			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Эстафета ГТО.	самоконтроль			
99			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	самоконтроль	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и		
10			Гладкий бег.		самоконтроль	корректирующих упражнений,		

			Бег 1500 м - без учета времени			учитывающих индивидуальные способности и особенности, Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
101			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	индивидуально-групповой			
102			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		индивидуально-групповой			

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

8 класс

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	195	185	175
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание				20	17	10
Подтягивание	11	9	7			
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30

Бег 2000м	9.00	9.30	10.00	11.00	11.40	12.10
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Раздел программы	Описание раздела	Тема урока	Содержание урока	Домашнее задание	Планируемые результаты		Дата проведения	
						План	Факт	План	Факт
<i>1 четверть - 8 учебных недель (24 часа)</i>									
1	Лёгкая атлетика (21 час)	Основы знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой 30-60м. Подвижные игры	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	фронтальный	Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора.			

2			Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники спринтерского бега.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Низкий старт, повторные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	фронтальный	Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.		
3		Техника спринтерского бега (обучение)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, техника стартового разгона, техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с низкого старта 30, 60, 100 метров.	фронтальный				
4		Техника спринтерского бега (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу, выполнение низкого старта на вираже, финишное ускорение. Бег 30,60,100 м с финишным ускорением 10-15м. Эстафеты, встречная эстафета.	индивидуальный				
5		Техника спринтерского бега (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу, выполнение низкого старта на вираже, финишное ускорение. Бег 30,60,100 м с финишным ускорением 10-15м. Эстафеты, встречная эстафета.	групповой				
6		Бег 100 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	групповой				

7			Метание гранаты на точность попадания в коридоре 5 -6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание гранаты в заданную точку.	фронтальный	<p>Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.</p> <p>Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания.</p> <p>Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>		
8			Метание гранаты на дальность (обучение).	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	фронтальный			
9			Метание гранаты на дальность (закрепление).	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуальный			
10			Метание гранаты на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; скамью высотой 20-30см. Метание гранаты с разбега на дальность.	индивидуально-групповой			

11			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуальный	<p>Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>			
12			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей		индивидуально-групповой				
13			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей		индивидуально-групповой				
14			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой				
15			ОФП. Прыжки в длину с разбега. Контрольное занятие.	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуальный				
16			Развитие выносливости. Совершенствование бега на средние дистанции 1000-1500 м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1500м, девочки – 1000м. Спортивные игры.	групповой		<p>Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</p> <p>Личностные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники</p>		
17			Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. (совершенствование)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	групповой				

18			Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. (совершенствование)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	групповой	безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. Метапредметные:		
19			Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин.	групповой	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
20			Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин.	групповой			
21			Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.		
22			Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника перехода через планку, техника приземления	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	групповой	Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
23			Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника перехода через планку, техника приземления	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	групповой	Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
24			Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	групповой			

II четверть - 8 учебных недель (24 часа)

25	Спортивные игры (36 часов) Баскетбол – 18 часов	Баскетбол – 18 часов	Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	фронтальный	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
26			Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	фронтальный			
27			Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	фронтальный			
28			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	фронтальный			
29			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	индивидуально-групповой			

						Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы		
30		Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком, с изменением направления и скорости движения			индивидуально-групповой			
31		Техника броска в кольцо на месте и в движении (обучение)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра		индивидуально-групповой	Предметные: Овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
32	Техника броска в кольцо на месте и в движении (закрепление)			индивидуально-групповой				
33	Техника броска в кольцо на месте и в движении (совершенствование)			индивидуально-групповой				
34		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля		индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий		

			зависимости от ситуации на площадке.	мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра		физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
35			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		индивидуально-групповой	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.		
36			Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	индивидуально-групповой	Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
37			Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		индивидуально-групповой			
38			Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий (закрепление)		индивидуально-групповой			
39			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;		
40			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		индивидуально-групповой	Личностные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию		
41			Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с	индивидуально-групповой			

Волейбол – 18 часов

				ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2х1, 3х1, 3х2, 3х3. Учебная игра.		на основе мотивации к обучению и познанию. Метапредметные: Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
42			Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой			
43			Стойки, передвижения, остановки и повороты в волейболе.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
44			Стойки, передвижения, остановки и повороты волейболе (совершенствование)		фронтальный			
45			Техника приемов и передач мяча в волейболе.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой.	фронтальный	Предметные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в		

46			Техника приемов и передач мяча в волейболе (совершенствование)	Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	фронтальный	<p>чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>Метапредметные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>		
47			Техника подачи и приема подач в волейболе.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	фронтальный	<p>Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья</p>		
48			Техника подачи и приема подач в волейболе (совершенствование).	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардирь», « По наземной мишени». Учебная игра.	фронтальный	<p>Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания.</p> <p>Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной</p>		

						деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

III четверть - 10 учебных недель (30 часов)

49			Техника прямого нападающего удара в волейболе (обучение)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	индивидуально-групповой	<p>Предметные: Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.</p> <p>Личностные: Уметь корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>		
50			Техника прямого нападающего удара в волейболе (закрепление)		индивидуально-групповой			
51			Техника прямого нападающего удара в волейболе (совершенствование).		индивидуально-групповой			
52			Техника защитных действий в волейболе. (обучение)		фронтальный			
53			Техника защитных действий в волейболе. (закрепление)		фронтальный			
54			Техника защитных действий в волейболе (совершенствование).		индивидуально-групповой			
55			Овладение тактикой игры в нападении (обучение)		индивидуально-групповой		<p>Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</p> <p>Личностные:</p>	
56			Овладение тактикой игры в нападении (закрепление)	индивидуально-групповой				

				линии без изменения позиций игроков.		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
57			Овладение тактикой игры в защите в волейболе	ОРУ. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Применение ранее изученных элементов в игре в волейбол.	индивидуально-групповой	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма. Личностные: Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
58		Овладение тактикой игры в защите в волейболе	индивидуально-групповой					
59		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	индивидуально-групповой					
60		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	индивидуально-групповой					
61			СУ. Основы знаний в гимнастике.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки,	индивидуально-групповой	Предметные: Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Понимать значение гимнастических		

				содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		упражнений для сохранения правильной осанки. Формировать умение сохранять равновесие в различных исходных положениях на полу, гимнастическом бревне,		
62		Акробатические упражнения (совершенствование). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно, кувырок в прыжке, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты, «колесо». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	индивидуально-групповой	наклонной скамье Личностные: Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.			
63	Акробатические упражнения (совершенствование). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	индивидуально-групповой						
64	Вольное упражнение (разучивание). Соединение нескольких акробатических элементов	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: I. 1-2- встать на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 - равновесие на правой (левой) ноге, держать; 5 - через стойку на руках, кувырок вперед в присед; 6 – перекат назад, стойка на лопатках («березка»); 7 - медленное опускание ног в горизонтальное положение; 8 - Сгибая руки и ноги - «моста, держать.	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. Личностные: Принимать учебные задачи, работать по плану, оценивать свою работу по заданным критериям Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, развивать умение работать в команде. Метапредметные: Развивать активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач				
65	Вольное упражнение (закрепление). Соединение нескольких акробатических элементов		индивидуально-групповой					
66	Вольное упражнение (совершенствование). Соединение нескольких акробатических элементов		индивидуально-групповой					
			II. 1- поворот кругом в упор присев; 2 - кувырок назад, ноги врозь; 3-4 - перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 5-6. - прыжок вверх, ноги вместе. III. 1-2 - переворот боком («колесо»);					

				3-4 - шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 5-6 - выпад вперед, руки в стороны – вверх.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.		Воспитывать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою страну, регион, школу.		
67		Упражнения в висах и упорах (обучение).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные: Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.			
68	Упражнения в висах и упорах (закрепление).	переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой	индивидуально-групповой					
69	Упражнения в висах и упорах (закрепление).	перекладине – на результат.	индивидуально-групповой					
70	Упражнения в виси и упорах (совершенствование).	ОРУ на осанку. СУ. Раскачивания в виси на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виси стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя (юноши). Упражнения на бревне	индивидуально-групповой					
71	Упражнения на гимнастических снарядах (разучивание).	(девушки). Стойка на носках– до 10 сек., то же с закрытыми глазами; стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линия - до 10 сек., то же с закрытыми глазами; в стойке на	индивидуально-групповой					
72	Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).		индивидуально-групповой					
73	Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).		индивидуально-групповой					

74			Упражнения на гимнастических снарядах (совершенствование).	носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз, то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами; стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек., то же на другой ноге, то же с закрытыми глазами; стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди, то же с закрытыми глазами.	индивидуально-групповой			
75			Опорный прыжок (обучение). Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног),	индивидуально-групповой	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности		
76		Опорный прыжок (закрепление). Развитие скоростно-силовых способностей.	от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке;	индивидуально-групповой				
77		Опорный прыжок (закрепление). Развитие скоростно-силовых способностей.	девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики	индивидуально-групповой				
78		Опорный прыжок (совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.	(козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.					

IV четверть - учебных недель 8 (24 часа)

79	Лёгкая атлетика (24 часа)	Основа знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (обучение) техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные:		
80			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление) техника	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки	фронтальный			

			отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	через препятствия. Упражнения на гибкость.		<p>Проявлять активность, подчиняют свои желания сознательно поставленным целям.</p> <p>Метапредметные: Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы.</p> <p>Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора.</p> <p>Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной</p>		
81			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление) техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	фронтальный			
82			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (совершенствование. Подвижные игры.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	фронтальный			
83			Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (варианты низкого старта). Выполнение стартовых команд.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег со старта в гору 20 – 30 метров.	фронтальный			
84			Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по виражу, низкий старт на повороте, техника финиширования.		индивидуально-групповой			
85			Бег 100 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Старт по команде из различных ис. п. Эстафеты.	индивидуально-групповой			
86			Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.		индивидуально-групповой			

						задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.		
87			Метание гранаты на дальность в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	индивидуально-групповой	.Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.		
88			Метание гранаты на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности		
89			Метание гранаты на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	формировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности		

90			Метание гранаты на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения . Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуально- групповой			
91			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально- групповой	Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.		
92			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально- групповой	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
93			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально- групповой			

94			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуально-групповой			
95			Развитие выносливости. ОФП. Бег на средние.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 800м, девочки – 600м. Подвижные игры.	самоконтроль	<p>Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий, перепрыгивать через низкие барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, напрыгивать на различные предметы различной высоты.</p> <p>Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>Метапредметные: Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач.</p>		
96			Развитие выносливости. ОФП. Кросс в сочетании	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	самоконтроль			
97			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	самоконтроль			
98			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Эстафета ГТО.	самоконтроль			
99			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	самоконтроль			
100			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	самоконтроль	<p>Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.</p> <p>Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе</p>		
101			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	индивидуально-групповой			

102			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	индивидуально-групповой	образовательной, общественной, полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.				

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

9 класс

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание				22	18	16
Подтягивание	12	10	8			
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 2000м,	7.50	8.20	8.50	9.50	10.20	10.50
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2