

Краснодарский край Абинский район станица Мингрельская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени Героя Кубани атамана
мингрельского хуторского казачьего общества С.А. Осьминина
муниципального образования Абинский район



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 510 часов

Учитель Половой Руслан Николаевич, Добробаба Вадим Николаевич

Рабочая программа составлена в соответствии с **ФГОС** и на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования В.И.Лях и А.А.Зданевич. Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. (Предметная линия учебников В.И.Ляха . 5-7, 8-9 классы), Москва, «Просвещение», 2011г.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия

ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,

повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии

Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, гандболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

5-9 класс. Техника безопасности на занятиях кроссом. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9 класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

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

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

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

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Мини-футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеобразовательные упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеобразовательные упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

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

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

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

Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

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

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

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Мини- футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедрах соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания разных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

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

Мини- футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий

и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Мини- футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круте).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Мини- футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения:мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры:мальчики:подъем переворотом в упор махом и силой. Подъеммахом вперед в сед ноги врозь.Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки:мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:**танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину:прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метаниямалого мяча:метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости:бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

3. Тематическое планирование

**таблица тематического планирования 5 класс
(3 ч в неделю в 5 классе; Всего 102ч за год обучения).**

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Количеств о часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
	1 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процессе урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
	Основы знаний : значение л/атлетических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий. название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. История развития ВФСК ГТО. Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательные учреждения.	В процессе урока	Характеризовать ОИ древности как явление культуры. Уметь объяснять смысл символики и ритуалов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.
	Строевые упражнения :команда «Прямо!», повороты на месте«направо», «налево».	В процессе урока	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ ПРЫЖКИ МЕТАНИЕ	11 4 4 3	
1	ТБ по Л/А. ОРУ, высокий старт от 15 до 30 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50м)специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; К. - сохранять доброжелательное отношение друг к другу; Р.-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.
2	ОРУ, бег с ускорением от 40	1	

	до 60 м, челночный бег 3X10 К-бег-30м		Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
3	ОРУ, скоростной бег 3x10м, до 60 м, «Встречная эстафета» К-бег 60 м Обучение технике прыжка в длину.	1	
4	Специальные беговые упражнения, бег 30, 60м Техника прыжка в длину с разбега. К- бег 30м	1	
5	ОРУ, Техника прыжка в длину с разбега(подбор разбега, отталкивание, скорость при разбеге); специальные прыжковые упражнения. К- прыжок в длину с места	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на точность приземления. ОРУ со скакалкой, Бег 60 м на результат. Тесты ГТО.	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7	ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.(Вынос бедра после отталкивания) прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат. К.- подтягивание из виса	1	
8	Специальные прыжковые упражнения. Овладение техникой метания мяча на дальность. Техника длительного бега	1	
9.	ОРУ. Метание мяча с укороченного и полного разбега на дальность(соверш.) К.- бег 1000м	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.
10	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность (зачет)упражнения с набивными мячами	1	
11	ОРУ. Медленный бег без учета времени до 12 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. вперед-вверх	1	
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	
12 (1)	Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения

	препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 300+100, 200+100. ОРУ		технического действия
13 (2)	Закрепление навыка преодоления горизонтальных препятствий прыжком. 3- правильных движений рук в беге, ходьба и бег со скакалкой, смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100 . ОРУ	1	
14 (3)	Совершенствование навыка преодоления горизонтальных препятствий; вертикальных без опоры. 3- бега, сохраняя правильную осанку, смешанное передвижение 300+100, 500+100, 200+100, специальные упражнения. ОРУ	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
15(4)	Оценка навыка преодоления вертикальных препятствий без опоры и с опорой. 3- положения правильной осанки и движения рук в беге, контроль за ЧСС, смешанное передвижение 300+100, 600+100, 200+100. ОРУ	1	Моделировать технику освоения преодоления препятствий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
16 (5)	Преодоление полосы препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 600+100, 300+100, контроль ЧСС. ОРУ		Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
17 (6)	Перепрыгивание через горизонтальные препятствия с приземлением на одну ногу. 3- правильной постановки стопы, бег в умеренном темпе, контроль ЧСС после бега через 3 мин, 5, 10. Специальные БУ	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
18 (7)	Комплекс ОРУ , старт групповой. Чередование бега и ходьбы по пересеченной местности до 3000м проверка пульса после бега.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
19 (8)	Комплекс ОРУ , ходьба и бег по пересечённой местности , правильный ритм дыхания в беге до 3000м.	1	
20 (9)	ОРУ. Кросс 1500м – зачет без учета времени	1	
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ Мини-футбол	7	Изучать историю футбола. Овладеть основными приемами игры в футбол.

	История футбола. Основные правила и приемы игры.		
21 (1)	Техника безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П.	1	Овладеть основными приемами игры в футбол.
22 (2)	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П. Сочетание изученных приемов техники перемещений. Удары по мячу.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
23 (3)	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П. Сочетание изученных приемов техники перемещений. Удары по мячу.	1	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
24 (4)	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости без сопротивления защитника.	1	
	2 ЧЕТВЕРТЬ	24 час	
25 (5)	О- удары по неподвижному и катящемуся мячу, двусторонняя учебная игра	1	
26 (6)	О- удары по неподвижному и катящемуся мячу, двусторонняя учебная игра. Игра вратаря.	1	
27 (7)	О- удары по воротам на точность, двусторонняя учебная игра. Вырывание, выбивание мяча. Игра вратаря	1	
	Региональный компонент. Гандбол Основы знаний название и правила игры, инвентарь.. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	3 часа	Изучать историю гандбола. Овладеть основными приемами игры в гандбол.
28(1)	Техника безопасности при игре в гандбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение с изменением направления. Правила игры в гандбол.	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

29(2)	Техника безопасности при игре в гандбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение с изменением направления. Правила игры в гандбол. Броски по воротам. Игра вратаря.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
30(3)	Техника безопасности при игре в гандбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение с изменением направления. Правила игры в гандбол. Броски по воротам. Игра вратаря. Тесты ГТО.	1	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
	Волейбол Техника передвижений Приём и передача мяча Техника подачи. Ознакомление с нападающим ударом Освоение защитных действий Развитие физических качеств.	18 3 3 3 3 3	
	ТБ в спортивном зале и при работе с мячами.	В проц ес.	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю волейбола.
	Основы знаний название и правила игры, инвентарь. . Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	В проц ес.	
31(1)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Овладеть основными приемами игры волейбол
32 (2)	Ходьба и бег с выполнением задания. Передача мяча сверху на месте	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.
33 (3)	Передача мяча сверху на месте и в движении; передвча над собой.	1	
34 (4)	ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу. Передача мяча над собой. Учебная игра в/б	1	
35 (5)	. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу. Передача мяча над собой. Учебная игра в/б	1	

36 (6)	. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу. Передача мяча над собой. Учебная игра в/б	1	
37 (7)	ОРУ. С- передача мяча над собой, передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу. (учет).Двусторонняя игра в/б	1	
38 (8)	ОРУ. С- передача мяча над собой, передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу. (учет).Двусторонняя игра в/б. Передача мяча сверху (учет)	1	
39 (9)	ОРУ с набивными мячами. С- нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. . Прием мяча снизу с перемещением под мяч. Учебная игра в\б.	1	
40 (10)	ОРУ с набивными мячами. С- нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. . Прием мяча снизу с перемещением под мяч. (контроль) Учебная игра в\б.	1	
41 (11)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания) Двусторонняя учебная игра	1	
42 (12)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку(учет). Прямой нападающий удар с собственного набрасывания)	1	
43 (13)	ОРУ. Контроль основ техники нападающего удара. Уч. игра . Тесты ГТО.	1	
44 (14)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар) Учебная игра.	1	Овладеть основными приемами игры волейбол
45 (15)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар) Учебная игра.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
46 (16)	Контроль сочетания изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий	1	

	удар)		
47 (17)	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Совершенствование навыков игры в волейбол.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б
48 (18)	Совершенствование навыков игры в волейбол. Упр-я на развитие координационных способностей.	1	
	3 ЧЕТВЕРТЬ	30 часов	
	Баскетбол (по выбору) вариативная часть)	12 часов	
	ТБ в спортивном зале и при работе с мячами.		
	Основы знаний название и правила игры, инвентарь. . Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.		
49 (1)	Комплекс ОРУ, повторение ТБ на занятиях баскетболом. П- ловли и передачи от груди двумя руками на месте и в движении. Игра б/б.	1	Овладеть основными приемами игры баскетбол
50 (2)	Комплекс ОРУ, комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, повороты, ускорения). Техника владения мячом.(ведение с изменением направления и скорости; с сопротивлением; двусторонняя игра б/б	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
51 (3)	Комплекс ОРУ, комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, повороты, ускорения). Техника владения мячом.(ведение с изменением направления и скорости; с сопротивлением; двусторонняя игра б/б.	1	
52.(4)	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
53(5)	ОРУ в движении, 3- ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в	1	

	движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра б/б		
54(6)	ОРУ со скакалкой. С-ведения мяча с изменением направления и скорости.Бросок в кольцо с места. Игра б/б, персональная защита.	1	
55(7)	ОРУ с набивными мячами. Учет ведения мяча с изменением направления и скорости. Закрепление навыка броска в кольцо с места. Игра б/б, персональная защита, вырывания и выбивания мяча	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
56(8)	ОРУ. С- бросков мяча в движении после двух шагов, штрафной бросок, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
57(9)	ОРУ. К- штрафной бросок , броски мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58 (10)	Сочетание изученных приемов. Совершенствование ловли-передачи мяча в движении.	1	
59. (11)	Сочетание изученных приемов .Взаимодействия двух нападающих с сопротивлением защитников 2х2	1	
60. (12)	Сочетание изученных приемов .Взаимодействия двух нападающих с сопротивлением защитников 3х3	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ: Висы и упоры Акробатические упражнения Опорные прыжки Развитие физических качеств	18 4 4 4 6	
	Основы знаний : знание снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, правильная осанка, развитие силовых способностей и гибкости,		

	страховка и помощь во время занятий		
	СТРОВАЕЫЕ УПРАВЖЕНАА		
61 (1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность
62(2)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	1	Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
63(3)	ОРУ на гимнастической стенке, М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
64 (4)	ОРУ на гимнастической стенке, Соверш. М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	Р:прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания
65 (5)	ОРУ с гимнастической палкой. Опорные прыжки М- прыжок согнув ноги(козел в ширину. Высота 80-100см) С- висов и упоров Развитие силовой выносливости.	1	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.П:знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
66 (6)	Закрепление навыков опорного прыжка. Учет техники двух кувырков слитно.	1	Р:контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П:общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы.
67(7)	ОРУ с большим мячом. Совершенствование навыка опорного прыжка через козла. Развитие координации движений.	1	Р:контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения.П:общеучебные – ставить и формулировать проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
68 (8)	ОРУ М-с гантелями, Д- с палками, Акробатические соединения из 3-5 элементов(кувырки, стойки. Мост	1	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.

	(учет)		
69 (9)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование навыка опорного прыжка через козла. Развитие координационных способностей.	1	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
70 (10)	Учет навыка опорного прыжка через козла. Развитие координационных способностей.	1	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
71 (11)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Упр-я в висе . упоре на низкой перекладине. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей.	1	формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.
72 (12)	. Упр-я в висе . упоре на низкой перекладине. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей	1	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
73 (13)	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование упр-ий в висе Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	<i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> –Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
74 (14)	Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
75 (15)	ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
76 (16)	ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	<i>Р:прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>К:взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию
77 (17)	Подтягивание из виса.(учет). Поднимание туловища из	1	

	положения лежа на спине. Гимнастическая полоса препятствий		
78 (18)	ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	К.: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	4 ЧЕТВЕРТЬ	24 час	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Бег Прыжки Метание	10 4 3 3	
79	ОРУ. высокий старт 30м . Специальные беговые упражнения.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. .
80	ОРУ. Бег с ускорением от 40-60м. Специальные беговые упражнения. « Встречная эстафета»	1	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
81	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Прыжки в высоту с разбега,	1	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовки		
	Основы знаний Строевые упражнения		
82	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Прыжки в высоту с разбега	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.
83	ОРУ. Техника прыжка в высоту с разбега(учет). Специальные прыжковые упражнения.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
84.	Совершенствование техники спринтерского бега. Метание мяча в цель. Тесты ГТО.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
85.	Контроль техники старта с опорой на одну руку. Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега.	1	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности...: демонстрировать вариативное выполнение метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности
86	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) с расстояния Д-12-14м, М-до 16м (учет)	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
87.	Бег 60 м(учет)	1	Включать беговые упражнения в различные формы

	Овладение навыками метания мяча на дальность. Овладение навыками длительного бега.		занятий физической культурой П.: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
88	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных и.п. с места. с шага, с двух шагов. Метание мяча на дальность. (учет)	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	Соблюдать правила безопасности.
89	Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры (до 100см).ОРУ. Смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
90	ОРУ. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см) перепрыгиванием.	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
91	ОРУ. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см) перепрыгиванием.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
92	ОРУ. Кроссовая дистанция М-600м, Д 500м. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см). с приземлением на одну ногу.	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
93	Ходьба и бег по пересечённой местности до 10 мин. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см). с приземлением на одну ногу, две ноги. Контроль ЧСС после бега.	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
94	Бег в равномерном темпе до 11 мин. в сочетании с ходьбой. Контроль ЧСС Подвижные игры.»Лапта»	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
95	Ходьба и бег по пересечённой местности до 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см). с приземлением на одну ногу, две ноги.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

	Контроль ЧСС после бега.		
96	Ходьба и бег по пересечённой местности до 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см). с приземлением на одну ногу, две ноги. Контроль ЧСС после бега.	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий
97.	Кросс 1500м (учет) «Ланта»	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ Гандбол	5	
98	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в опорном положении. Тестирование уровня физической подготовленности. Бег 30 м	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
99	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в опорном положении. Тестирование уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места	1	Р.: использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
100	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в опорном положении. Ведение мяча в низкой и высокой стоке. Тестирование уровня физической подготовленности. Подтягивание из виса.	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
101	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в прыжке .Блокирование броска. Учебная игра	1	Р: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. соблюдать правила безопасности.
102	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в прыжке. Совершенствование	1	

	ведения,		
	Итого:	102 часа	

**таблица тематического планирования 6 класс
(3 ч в неделю в 6 классе; Всего 102ч за год обучения).**

№ урока	Содержание(разделы, темы)	Колич ество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий
	1 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процес се урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
	Основы знаний : значение л/атлетических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий. название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. История развития ВФСК ГТО. Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательные учреждения.	В процес се урока	Характеризовать ОИ древности как явление культуры. Уметь объяснять смысл символики и ритуалов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.
	Строевые упражнения :команда «Прямо!», повороты на месте«направо», «налево».	В процес се урока	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ ПРЫЖКИ МЕТАНИЕ	11 4 4 3	
1	ТБ по Л/А. ОРУ, высокий старт от 15 до 30 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50м)специальные беговые упражнения. Развитие	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; К. - сохранять доброжелательное отношение друг к другу; Р.-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

	скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.		
2	ОРУ, бег с ускорением от 40 до 60 м, челночный бег 3X10 К-бег-30м	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
3	ОРУ, скоростной бег 3x10м, до 60 м, «Встречная эстафета» К-бег 60 м Обучение технике прыжка в длину.	1	
4	Специальные беговые упражнения, бег 30, 60м Техника прыжка в длину с разбега. К- бег 30м	1	
5	ОРУ, Техника прыжка в длину с разбега(подбор разбега, отталкивание, скорость при разбеге); специальные прыжковые упражнения. К- прыжок в длину с места	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на точность приземления. ОРУ со скакалкой, Бег 60 м на результат	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7	ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.(Вынос бедра после отталкивания) прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат. К.- подтягивание из виса	1	
8	Специальные прыжковые упражнения. Овладение техникой метания мяча на дальность. Техника длительного бега	1	Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
9.	ОРУ. Метание мяча с укороченного и полного разбега на дальность(соверш.) К.- бег 1000м	1	
10	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность ,(зачет)упражнения с набивными мячами	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.
11	ОРУ. Медленный бег без учета времени до 12 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. вперед-вверх	1	
	КРОССОВАЯ	9	

	ПОДГОТОВКА		
12 (1)	Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 300+100, 200+100. ОРУ	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
13 (2)	Закрепление навыка преодоления горизонтальных препятствий прыжком. 3-правильных движений рук в беге, ходьба и бег со скакалкой, смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100 . ОРУ	1	
14 (3)	Совершенствование навыка преодоления горизонтальных препятствий; вертикальных без опоры. 3- бега, сохраняя правильную осанку, смешанное передвижение 300+100,500+100,200+100,сп ециальные упражнения. ОРУ	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
15(4)	Оценка навыка преодоления вертикальных препятствий без опоры и с опорой. 3- положения правильной осанки и движения рук в беге, контроль за ЧСС, смешанное передвижение 300+100,600+100,200+100. ОРУ. Тесты ГТО	1	Моделировать технику освоения преодоления препятствий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
16 (5)	Преодоление полосы препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 600+100, 300+100,контроль ЧСС.ОРУ		Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
17 (6)	Перепрыгивание через горизонтальные препятствия с приземлением на одну ногу. 3- правильной постановки стопы, бег в умеренном темпе, контроль ЧСС после бега через 3 мин,5 ,10. Специальные БУ	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
18 (7)	Комплекс ОРУ , старт групповой. Чередование бега и ходьбы по пересеченной местности до 3000м проверка пульса после бега.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
19 (8)	Комплекс ОРУ , ходьба и бег по пересечённой местности , правильный ритм дыхания в беге до 3000м	1	

20 (9)	ОРУ. Кросс 1500м – зачет без учета времени	1	
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ Мини-футбол История футбола. Основные правила и приемы игры.	7	Изучать историю футбола. Овладеть основными приемами игры в футбол.
21 (1)	Техника безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П.	1	Овладеть основными приемами игры в футбол.
22 (2)	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П. Сочетание изученных приемов техники перемещений. Удары по мячу.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью
23 (3)	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П. Сочетание изученных приемов техники перемещений. Удары по мячу.	1	обнаружения отклонений и отличий от эталона Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
24 (4)	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости без сопротивления защитника.	1	
	2 ЧЕТВЕРТЬ	24 час	
25 (5)	О- удары по неподвижному и катящемуся мячу, двусторонняя учебная игра	1	
26 (6)	О- удары по неподвижному и катящемуся мячу, двусторонняя учебная игра. Игра вратаря.	1	
27 (7)	О- удары по воротам на точность, двусторонняя учебная игра. Вырывание, выбивание мяча. Игра вратаря	1	
	Региональный компонент. Гандбол Основы знаний название и правила игры, инвентарь.. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	3 часа	Изучать историю гандбола. Овладеть основными приемами игры в гандбол.
28(1)	Техника безопасности при игре в гандбол. Ловля и	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,

	передача мяча на месте и в движении. Ведение с изменением направления. Правила игры в гандбол.		выделять отличительные признаки и элементы
29(2)	Техника безопасности при игре в гандбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение с изменением направления. Правила игры в гандбол. Броски по воротам. Игра вратаря.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
30(3)	Техника безопасности при игре в гандбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение с изменением направления. Правила игры в гандбол. Броски по воротам. Игра вратаря.	1	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
	Волейбол Техника передвижений Приём и передача мяча Техника подач. Ознакомление с нападающим ударом Освоение защитных действий Развитие физических качеств.	18 3 3 3 3 3 3	
	ТБ в спортивном зале и при работе с мячами.	В процес .	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю волейбола.
	Основы знаний название и правила игры, инвентарь. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Виды испытаний ВФСК ГТО. Правила регистрации на официальном сайте ВФСК ГТО.	В процес .	
31(1)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Овладеть основными приемами игры волейбол
32 (2)	Ходьба и бег с выполнением задания. Передача мяча сверху на месте	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
33 (3)	Передача мяча сверху на месте и в движении; передвча над собой.	1	
34 (4)	ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками на	1	

	месте и после перемещения. Прием мяча снизу. Передача мяча над собой. Учебная игра в/б		деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.
35 (5)	С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу. Передача мяча над собой. Учебная игра в/б	1	
36 (6)	С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу. Передача мяча над собой. Учебная игра в/б	1	
37 (7)	ОРУ. С- передача мяча над собой, передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу. (учет).Двусторонняя игра в/б	1	
38 (8)	ОРУ. С- передача мяча над собой, передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу. (учет).Двусторонняя игра в/б. Передача мяча сверху (учет)	1	
39 (9)	ОРУ с набивными мячами. С- нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. . Прием мяча снизу с перемещением под мяч. Учебная игра в/б.	1	
40 (10)	ОРУ с набивными мячами. С- нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. . Прием мяча снизу с перемещением под мяч. (контроль) Учебная игра в/б.	1	
41 (11)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания) Двусторонняя учебная игра	1	
42 (12)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку(учет). Прямой нападающий удар с собственного набрасывания)	1	
43 (13)	ОРУ. Контроль основ техники нападающего удара. Уч. игра . Тесты ГТО.	1	
44 (14)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар) Учебная игра.	1	Овладеть основными приемами игры волейбол

45 (15)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар) Учебная игра.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
46 (16)	Контроль сочетания изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар)	1	
47 (17)	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Совершенствование навыков игры в волейбол.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б
48 (18)	Совершенствование навыков игры в волейбол. Упр-я на развитие координационных способностей.	1	
	3 ЧЕТВЕРТЬ	30 часов	
	Баскетбол (по выбору) вариативная часть)	12 часов	
	ТБ в спортивном зале и при работе с мячами.		
	Основы знаний название и правила игры, инвентарь. . Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.		
49 (1)	Комплекс ОРУ, повторение ТБ на занятиях баскетболом. П- ловли и передачи от груди двумя руками на месте и в движении. Игра б/б.	1	Овладеть основными приемами игры баскетбол
50 (2)	Комплекс ОРУ, комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, повороты, ускорения). Техника владения мячом.(ведение с изменением направления и скорости; с сопротивлением; двусторонняя игра б/б	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
51 (3)	Комплекс ОРУ, комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, повороты, ускорения). Техника владения мячом.(ведение с изменением направления и скорости; с сопротивлением; двусторонняя игра б/б.	1	

52.(4)	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
53(5)	ОРУ в движении, 3- ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра б/б	1	
54(6)	ОРУ со скакалкой. С- ведения мяча с изменением направления и скорости.БроСок в кольцо с места. Игра б/б, персональная защита.	1	
55(7)	ОРУ с набивными мячами. Учет ведения мяча с изменением направления и скорости. Закрепление навыка броска в кольцо с места. Игра б/б, персональная защита, вырывания и выбивания мяча	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
56(8)	ОРУ. С- бросков мяча в движении после двух шагов, штрафной бросок, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
57(9)	ОРУ. К- штрафной бросок , броски мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча.	1	
58 (10)	Сочетание изученных приемов. Совершенствование ловли-передачи мяча в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
59. (11)	Сочетание изученных приемов .Взаимодействия двух нападающих с сопротивлением защитников 2х2	1	
60. (12)	Сочетание изученных приемов .Взаимодействия двух нападающих с сопротивлением защитников 3х3	1	
	ГИМНАСТИКА ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ: Висы и упоры	С 18 4	

	Акробатические упражнения Опорные прыжки Развитие физических качеств	4 4 6	
	Основы знаний : знание снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, правильная осанка, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий		
	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		
61 (1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность
62(2)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
63(3)	ОРУ на гимнастической стенке, М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
64 (4)	ОРУ на гимнастической стенке, Соверш. М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания
65 (5)	ОРУ с гимнастической палкой. Опорные прыжки М- прыжок согнув ноги(козел в ширину. Высота 80-100см) С- висов и упоров Развитие силовой выносливости.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
66 (6)	Закрепление навыков опорного прыжка. Учет техники двух кувырков слитно.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.
67(7)	ОРУ с большим мячом.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать

	Совершенствование навыка опорного прыжка через козла. Развитие координации движений.		установленные правила в контроле способа решения. П:общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К:планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
68 (8)	ОРУ М-с гантелями, Д- с палками, Акробатические соединения из 3-5 элементов(кувырки, стойки. Мост (учет)	1	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.
69 (9)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование навыка опорного прыжка через козла. Развитие координационных способностей.	1	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
70 (10)	Учет навыка опорного прыжка через козла. Развитие координационных способностей. Тесты ГТО	1	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
71 (11)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Упр-я в висе . упоре на низкой перекладине. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей.	1	формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.
72 (12)	. Упр-я в висе . упоре на низкой перекладине. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей	1	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
73 (13)	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование упр-ий в висе Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П:знаково-символические –Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
74 (14)	Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
75 (15)	ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П:знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и

			схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
76 (16)	ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	Р:прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию
77 (17)	Подтягивание из виса.(учет). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Гимнастическая полоса препятствий	1	
78 (18)	ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	4 ЧЕТВЕРТЬ	24час	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Бег Прыжки Метание	10 4 3 3	
79	ОРУ.высокий старт 30м . Специальные беговые упражнения.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
80	ОРУ. Бег с ускорением от 40-60м. Специальные беговые упражнения. « Встречная эстафета»	1	
81	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Прыжки в высоту с разбега,	1	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовки		
	Основы знаний Строевые упражнения		
82	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Прыжки в высоту с разбега	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.
83	ОРУ. Техника прыжка в высоту с разбега(учет). Специальные прыжковые упражнения.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
84.	Совершенствование техники спринтерского бега. Метание мяча в цель.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для

			развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
85.	Контроль техники старта с опорой на одну руку. Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега.	1	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности..: демонстрировать вариативное выполнение метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности
86	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) с расстояния Д-12-14м, М-до 16м (учет)	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
87.	Бег 60 м(учет) Овладение навыками метания мяча на дальность. Овладение навыками длительного бега.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
88	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных и.п. с места. с шага, с двух шагов. Метание мяча на дальность. (учет)	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	Соблюдать правила безопасности.
89	Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры (до 100см).ОРУ. Смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
90	ОРУ. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см) перепрыгиванием.	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
91	ОРУ. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см) перепрыгиванием.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
92	ОРУ. Кроссовая дистанция М-600м, Д 500м. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см). с приземлением на одну ногу.	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
93	Ходьба и бег по пересечённой местности до	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

	10 мин. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см). с приземлением на одну ногу, две ноги. Контроль ЧСС после бега.		выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
94	Бег в равномерном темпе до 11 мин. в сочетании с ходьбой. Контроль ЧСС Подвижные игры.»Лапта»	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
95	Ходьба и бег по пересечённой местности до 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см). с приземлением на одну ногу, две ноги. Контроль ЧСС после бега.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
96	Ходьба и бег по пересечённой местности до 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий без опоры (до 100см). с приземлением на одну ногу, две ноги. Контроль ЧСС после бега.	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий
97.	Кросс 1500м (учет) «Лапта» Тесты ГТО	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ Гандбол	5	
98	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в опорном положении. Тестирование уровня физической подготовленности. Бег 30 м	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
99	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в опорном положении. Тестирование уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места	1	Р.: использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
100	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в опорном положении. Ведение мяча в низкой и высокой стойке.	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий

	Тестирование уровня физической подготовленности. Подтягивание из виса.		
101	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в прыжке. Блокирование броска. Учебная игра	1	Р: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. соблюдать правила безопасности.
102	Овладение техникой передвижений поворотов, стоек. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча по воротам в прыжке. Совершенствование ведения,	1	
	Итого:	102 часа	

**таблица тематического планирования 7 класс
(3 ч в неделю в 7 классе; Всего 102ч за год обучения).**

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
	1 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процессе урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
	Основы знаний : значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. История развития ВФСК ГТО. Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательные учреждения.	В процессе урока	Характеризовать ОИ древности как явление культуры. Уметь объяснять смысл символики и ритуалов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
	Строевые упражнения :команда «Прямо!», повороты в движении «направо», «налево».	В процессе урока	

	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ ПРЫЖКИ МЕТАНИЕ	11 4 4 3	
1(1)	ТБ по Л/А.ОРУ,высокий старт. Ускорения от 30 до 40 м, специальные беговые упражнения.ТБ на Л/А	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; К. -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; Р.- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.
2(2)	ОРУ, бег с ускорением от 70 до 80 м, челночный бег 3X10 К-бег-30м, 60м,	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
3(3)	ОРУ, скоростной бег до 70 м,-80м «Встречная эстафета» до 60мх3р	1	
4(4)	Специальные беговые упражнения, бег на результат 60м. Комплекс ГТО.	1	
5(5)	ОРУ, Техника прыжка в длину с разбега(подбор разбега, отталкивание); специальные прыжковые упражнения	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
6(6)	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на точность приземления. ОРУ со скакалкой,	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7(7)	ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.(Вынос бедра после отталкивания)	1	
8(8)	Специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1	Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
9(9)	ОРУ. Метание мяча с укороченного и полного разбега на дальность.	1	
10(10)	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность , упражнения с набивными мячами	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.
11(11)	Метание мяча на дальность. ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. вперед- вверх	1	
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	

12(1)	Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 300+100, 200+100. ОРУ	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.
13(2)	Закрепление навыка преодоления горизонтальных препятствий прыжком. 3- правильным движениям рук в беге, ходьба и бег со скакалкой, смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100 . ОРУ	1	
14(3)	Совершенствование навыка преодоления горизонтальных препятствий; вертикальных без опоры. 3- бега сохраняя правильную осанку, смешанное передвижение 300+100, 500+100, 200+100, специальные упражнения. ОРУ	1	Моделировать технику освоения преодоления препятствий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
15(4)	Оценка навыка преодоления вертикальных препятствий без опоры и с опорой. 3- положения правильной осанки и движения рук в беге, контроль за ЧСС, смешанное передвижение 300+100, 600+100, 200+100. ОРУ	1	
16(5)	Преодоление полосы препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 600+100, 300+100, контроль ЧСС. ОРУ	1	
17(6)	Перепрыгивание через горизонтальные препятствия с приземлением на одну ногу. 3- правильной постановки стопы, бег в умеренном темпе, контроль ЧСС после бега через 3 мин, 5, 10. Специальные БУ	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
18(7)	Комплекс ОРУ , старт групповой. Чередование бега и ходьбы по пересеченной местности до 3000м проверка пульса	1	

	после бега.		
19(8)	Комплекс ОРУ , ходьба и бег по пересечённой местности , правильный ритм дыхания в беге.	1	
20(9)	ОРУ. Кросс 1500м – зачет. Испытание ГТО.	1	
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ	7	
	Гандбол. История развития игры.	7 часов	Изучать историю гандбола. Овладеть основными приемами игры в гандболе.
21(1)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча.	1	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Формулировать свои затруднения
22(2)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
23(3)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
24(4)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
	2 ЧЕТВЕРТЬ	24 часа	
	Виды испытаний ВФСК ГТО. Правила регистрации на официальном сайте ВФСК ГТО.		
	ТБ в спортивном зале	В процес се урока	
	Основы знаний название и правила игры, инвентарь.	В процес се урока	
	Строевые упражнения	В процес се урока	
25(5)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах.	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

	Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.		
26(6)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
27(7)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками
	Волейбол Техника передвижений Приём и передача мяча Техника подач. Обучение нападающему удару Тактика нападения	18 4 4 4 4 2	Овладеть основными приемами игры волейбол Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю волейбола.
28(1)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
29(2)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Развитие ловкости в упр. с мячами	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
30(3)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.
31(4)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Владение мячом.	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности

32(5)	ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прем мяча снизу.Передача мяча над собой. Двусторонняя игра в/б	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
33(6)	ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прем мяча снизу.Передача мяча над собой. Двусторонняя игра в/б	1	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
34(7)	ОРУ. С- передача мяча над собой, передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча от сетки .Прием мяча снизу. (учет).Двусторонняя игра в/б. Передача мяча сверху (учет)	1	Овладеть основными приемами игры волейбол Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
35(8)	Отбивание мяча от сетки. Прием мяча снизу. (учет).Двусторонняя игра в/б. Передача мяча сверху (учет)	1	
36(9)	ОРУ с набивными мячами. С- нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. Двусторонняя игра в/б.	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
37(10)	ОРУ с набивными мячами. С- нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. Двусторонняя игра в/б.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и

			условий.К.: соблюдать правила безопасности.
38(11)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку (учет). Прямой нападающий удар с собственного набрасывания.	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.
39(12)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку (учет) .Прямой нападающий удар с собственного набрасывания.(совершенствование)	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
40(13)	ОРУ. Контроль основ техники нападающего удара. Уч. игра	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41(14)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи-набрасывание-нападающий удар)	1	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками
42(15)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи-набрасывание-нападающий удар) Учебная игра.	1	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками
43(16)	Контроль сочетания изученных приемов техники игры (Подача-прием подачи-набрасывание-нападающий удар. Учебная игра с применением изученных приемов	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
44(17)	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование навыков игры в волейбол.	1	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками
45(18)	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование навыков игры в волейбол. Тесты ГТО	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

	Баскетбол	3	
46(1)	Комплекс ОРУ, повторение ТБ на занятиях баскетболом. П-ловли и передачи от груди двумя руками на месте и в движении. Игра б/б. Бросок мяча в движении.	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю баскетбола. Овладеть основными приемами игры баскетбол Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
47(2)	Комплекс ОРУ, комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, повороты, ускорения). Техника владения мячом.(ведение с изменением направления и скорости; с сопротивлением; Двусторонняя игра б/б	1	
48(3)	Комплекс ОРУ, комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, повороты, ускорения). Техника владения мячом.(ведение с изменением направления и скорости; с сопротивлением; Двусторонняя игра б/б	1	
	3 ЧЕТВЕРТЬ	33	
	Правила и техника выполнения видов испытаний ВФСК ГТО.		
	ТБ в спортивном зале и при работе с мячами.		
	Баскетбол (вариативная часть)	6 часов	
49(1)	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
50(2)	ОРУ с набивными мячами. С- ведения мяча с изменением направления и скорости.Игра б/б, персональная защита, вырывания и выбивания мяча	1	
51(3)	ОРУ. С- бросков мяча в движении после двух шагов, штрафной бросок, комбинация из освоенных элементов: ловля,	1	
			Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои

	передача, ведение, бросок.		затруднения
52(4)	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
53(5)	ОРУ с набивными мячами. С- ведения мяча с изменением направления и скорости. Игра б/б, персональная защита, вырывания и выбивания мяча	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
54(6)	ОРУ. С- бросков мяча в движении после двух шагов, штрафной бросок, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ Висы и упоры Акробатические упражнения Опорные прыжки Развитие физических качеств	18 4 4 4 6	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
	Основы знаний : знание снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, правильная осанка, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий	В процес се урока	
	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	В процес се урока	
55(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
56(2)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений	1	
57(3)	ОРУ на гимнастической стенке, М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост	1	<i>Коммуникативные</i> : сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные</i> : формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

	и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.		
58(4)	ОРУ на гимнастической стенке, М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.
59(5)	ОРУ с гимнастической палкой. Опорные прыжки М- прыжок согнув ноги(козел в длину. Высота 110-115см) С- висов и упоров Развитие силовой выносливости.	1	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью <i>втивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регуля</i> познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.
60(6)	Закрепление навыков опорного прыжка.	1	<i>Р:планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>П:общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>К:взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
61(7)	ОРУ с большим мячом. Совершенствование навыка опорного прыжка через козла. Тесты ГТО.	1	
62(8)	ОРУ М-с гантелями, Д- с палками, акробатические соединения из 3-5 элементов(кувырки, стойки. мост)	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
63(9)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей.	1	
64(10)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
65(11)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей.	1	<i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <i>П:общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. .
66(12)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей.	1	
67(13)	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование упр-	1	

	ий в вися Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
68(14)	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование упр-ий в вися Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками
69(15)	ОРУ в парах. Опорные прыжки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
70(16)	ОРУ в парах. Опорные прыжки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со
71(17)	Подтягивание из виса.(учет). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Гимнастическая полоса препятствий	1	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.
72(18)	Подтягивание из виса.(учет). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Гимнастическая полоса препятствий	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (М) и ритмической гимнастики (Д)	6	
73(1)	ОРУ со скакалками. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Обучение захватам рук и туловища. Борьба за предмет. Танцевальные шаги. Составление простейшей танцевальной	1	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.

	комбинации.		
74(2)	Обучение освобождению от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Разучивание танцевального комплекса №1	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со
75(3)	Обучение освобождению от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Разучивание танцевального комплекса №1	1	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.
76(4)	ОРУ со скакалками. Правила самоконтроля на занятиях. Упражнения по овладению приемами страховки. Упр-я с отягощениями. Танцевальные шаги. Подбор музыкального сопровождения. Развитие координационных способностей подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Вытаскивание из круга» и т.д. Выполнение комплекса танцевальной зарядки.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества
77(5)	ОРУ со скакалками. Правила самоконтроля на занятиях. Упражнения по овладению приемами страховки. Упр-я с отягощениями. Танцевальные шаги. Подбор музыкального сопровождения. Силовые упражнения (ОРУ с гантелями, штангой, гирей). Разучивание танцевального комплекса №1. Составление индивидуальных программ танцевальной зарядки	1	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.
78(6)	Силовые упражнения (ОРУ с гантелями, штангой, гирей). Разучивание танцевального комплекса	1	

	№1. Составление индивидуальных программ танцевальной зарядки. Развитие координационных способностей подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Вытаскивание из круга» и т.д. Выполнение комплекса танцевальной зарядки.		
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ	3	
	Футбол		
79(1)	Техника безопасности при работе с мячом. Остановка и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Удары по воротам. Учебная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
80(2)	Техника безопасности при работе с мячом. Остановки и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Удары по воротам. Учебная игра.	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
81(3)	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема и катящемуся мячу внутренней частью подъема. На освоение техники ведения мяча. Перехват мяча. Учебная игра	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовки	В процессе урока	
	Основы знаний Строевые упражнения	В процессе урока	
	Влияние внедрения ВФСК ГТО на здоровый образ жизни современного школьника.		
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Бег Прыжки Метание	10 4 3 3	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
82(1)	ОРУ. Высокий старт 30м .	1	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой

	Специальные беговые упражнения.		работы; слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель.
83(2)	ОРУ. Бег с ускорением от 70-80м. Специальные беговые упражнения. Бег 60м, 100м « Встречная эстафета»	1	<i>Р:планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>П:общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>К:взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
84(3)	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м. Прыжки в высоту с разбега,	1	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель.
85(4)	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м. Прыжки в высоту с разбега. Тесты ГТО.	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
86(5)	ОРУ. Прыжки в высоту с разбега, специальные прыжковые упражнения.	1	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
87(6)	Совершенствование техники длительного бега. Прыжок в высоту с разбега. Учет техники.	1	<i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими скакалками
88(7)	Контроль бега на 1000м. Метание мяча на дальность с разбега.	1	<i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <i>П:общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
89(8)	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния Д-12-14м, М-до 16м	1	<i>Р:планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>П:общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>К:взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
90(9)	Овладение навыками длительного бега. Равномерный бег: м.-2000м. дев.-1500м	1	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками
91(10)	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных и.п. с места. с шага, с двух шагов. Метание мяча на дальность. (учет)	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	
92(1)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие

	горизонтальных препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100.		навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
93(2)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
94(3)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
95(4)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовая дистанция М-800м, Д 500м.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
96(5)	Ходьба и бег по пересечённой местности. Преодоление полосы препятствий. Контроль ЧСС после бега	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
97(6)	Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин. Преодоление полосы препятствий. Контроль ЧСС.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
98(7)	Смешанное перемещение по пересеченной местности. Зачёт кроссового бега 1000м. Тесты ГТО.	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
99(8)	Смешанное перемещение по пересеченной местности. Зачёт кроссового бега 1500м,	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
100(9)	Кросс 2000м (учет)	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности

			за свои поступки
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ	2	
	Футбол	2	
101(1)	Техника безопасности при работе с мячом. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема и катящемуся мячу внутренней частью подъема. На освоение техники ведения мяча. Перехват мяча. Учебная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
102(2)	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема и катящемуся мячу внутренней частью подъема. На освоение техники ведения мяча. Перехват мяча. Учебная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
	Итого:	102 часа	

**таблица тематического планирования 8 класс
(3 ч в неделю в 8 классе; Всего 102ч за год обучения).**

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
	1 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процессе урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
	Основы знаний : значение л/атлетических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий.название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Нормативы ФСК ГТО.	В процессе урока	Характеризовать ОИ древности как явление культуры. Уметь объяснять смысл символики и ритуалов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Иметь понятие о нормативах и требованиях к ФСК ГТО.
	Строевые упражнения :команда «Прямо!», повороты на месте«направо», «налево».	В процессе урока	

	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ ПРЫЖКИ МЕТАНИЕ	11 4 4 3	
1	ТБ на уроках по Л/А. ОРУ, низкий старт от 30 до 40 м, специальные беговые упражнения	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; К. -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; Р.-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
2	ОРУ, бег с ускорением от 70 до 80 м, челночный бег 3X10 К-бег-30м, 60м, 100м	1	
3	ОРУ, скоростной бег до 70 м, «Встречная эстафета» К-бег 100 м	1	
4	Специальные беговые упражнения, бег на результат 100м. с низкого старта. Тесты ГТО.	1	
5	ОРУ, Техника прыжка в длину с разбега(подбор разбега, отталкивание); специальные прыжковые упражнения	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на точность приземления. ОРУ со скакалкой,	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7	ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.(Вынос бедра после отталкивания)	1	
8	Специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1	Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
9.	ОРУ. Метание мяча с укороченного и полного разбега на дальность.	1	
10	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность , упражнения с набивными мячами	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.
11	Метание мяча на дальность. ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. вперед-вверх	1	
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	
12 (1)	Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 300+100, 200+100. ОРУ	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
13 (2)	Закрепление навыка преодоления горизонтальных препятствий прыжком.3- правильным движениям рук в беге, ходьба и бег со скакалкой, смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100 . ОРУ	1	
14 (3)	Совершенствование навыка преодоления горизонтальных препятствий; вертикальных без опоры.3- бега сохраняя правильную осанку, смешанное передвижение 300+100,500+100,200+100,специальные упражнения. ОРУ	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
15(4)	Оценка навыка преодоления вертикальных препятствий без опоры и с опорой. 3- положения правильной осанки и движения рук в беге, контроль за ЧСС,	1	Моделировать технику освоения преодоления препятствий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения

	смешанное передвижение 300+100,600+100,200+100. ОРУ		дистанции.
16 (5)	Преодоление полосы препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 600+100, 300+100,контроль ЧСС.ОРУ		Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
17 (6)	Перепрыгивание через горизонтальные препятствия с приземлением на одну ногу. 3- правильной постановки стопы, бег в умеренном темпе, контроль ЧСС после бега через 3 мин,5 ,10. Специальные БУ	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
18 (7)	Комплекс ОРУ , старт группой. Чередование бега и ходьбы по пересеченной местности до 3000м проверка пульса после бега.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
19 (8)	Комплекс ОРУ , ходьба и бег по пересечённой местности , правильный ритм дыхания в беге. Кросс 1500м	1	
20 (9)	ОРУ. Кросс 20000м – зачет . 3000м- без учета времени. Нормативы выносливости комплекса ГТО.	1	
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ Гандбол История гандбола. Основные правила и приемы игры.	7	Изучать историю гандбола. Овладеть основными приемами игры в гандбол.
21 (1)	Техника безопасности на занятиях гандболом.Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П.	1	Овладеть основными приемами игры в футбол.
22 (2)	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П. Сочетание изученных приемов техники перемещений. Броски мяча по воротам.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
23 (3)	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения из разных И.П. Сочетание изученных приемов техники г/больные мячи, стойки, г/больные воротперемещений. Броски мяча по воротам.	1	
24 (4)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
	2 ЧЕТВЕРТЬ	24 час	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке. Правила и техника выполнения видов испытаний ВФСК ГТО	В процес се урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
25 (5)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных	1	Сличать способ действия и его

	колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.		результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
26 (6)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
27 (7)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
	ТБ в спортивном зале	В процес се урока	Изучать историю волейбола. Овладеть основными приемами игры в волейбол.
	Основы знаний название и правила игры, инвентарь.	В процес се урока	
	Строевые упражнения	В процес се урока	
	Волейбол Техника передвижений Приём и передача мяча Техника подач. Обучение нападающему удару Тактика нападения	18 4 4 4 4 2	
28(1)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Владения мячом.	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
29(2)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Упр-я с мячом.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
30(3)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
31(4)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	
32(5)	ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прем мяча снизу.Передача мяча над собой. Двусторонняя игра в/б	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю волейбола.
33(6)	ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прем мяча снизу.Передача мяча над собой. Двусторонняя игра в/б	1	

34(7)	ОРУ. С- передача мяча над собой, передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча от сетки. Прием мяча снизу. (учет). Двусторонняя игра в/б. Передача мяча сверху (учет)	1	Овладеть основными приемами игры волейбол
35 (8)	Отбивание мяча от сетки. Прием мяча снизу. (учет). Двусторонняя игра в/б. Передача мяча сверху (учет)	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
36 (9)	ОРУ с набивными мячами. С- нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. Двусторонняя игра в/б.	1	
37 (10)	ОРУ с набивными мячами. С- верхняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. Двусторонняя игра в/б.	1	
38 (11)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку (учет). Прямой нападающий удар с собственного набрасывания.	1	
39 (12)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку (учет). Прямой нападающий удар с собственного набрасывания. (совершенствование)	1	
40 (13)	ОРУ. Контроль основ техники нападающего удара. Уч. игра. Тесты ГТО.	1	
41 (14)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар)	1	
42 (15)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар) Учебная игра.	1	
43 (16)	Контроль сочетания изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар. Учебная игра с применением изученных приемов	1	
44 (17)	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование навыков игры в волейбол.	1	
45 (18)	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование навыков игры в волейбол	1	
	Баскетбол (вариативная часть)	3 часа	
46(1)	Техника безопасности при работе с мячом. ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.		Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
47(2)	ОРУ с набивными мячами. С- ведения мяча с изменением направления и скорости. Игра б/б, персональная защита, вырывания и выбивания мяча		Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить

			для партнера понятные высказывания
48(3)	ОРУ. С- бросков мяча в движении после двух шагов, штрафной бросок, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю баскетбола.
	3 ЧЕТВЕРТЬ	30	
	Баскетбол (вариативная часть)	3 часа	
49 (1)	Техника безопасности при работе с мячом. ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
50 (2)	ОРУ с набивными мячами. С- ведения мяча с изменением направления и скорости. Игра б/б, персональная защита, вырывания и выбивания мяча	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания
51 (3)	ОРУ. С- бросков мяча в движении после двух шагов, штрафной бросок, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю баскетбола.
	Основы знаний : знание снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, правильная осанка, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий	В процес се урока	
	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	В процес се урока	Овладеть основными приемами игры баскетбол
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ: Висы и упоры Акробатические упражнения Опорные прыжки Развитие физических качеств	18 4 4 4 6	
52.(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
53(2)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений	1	<i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения

54(3)	ОРУ на гимнастической стенке, М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	конкретного результата при решении задач.П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания
55(4)	ОРУ на гимнастической стенке, М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
56(5)	ОРУ с гимнастической палкой. Опорные прыжки М- прыжок согнув ноги(козел в длину. Высота 110-115см) С- висов и упоров Развитие силовой выносливости.	1	
57(6)	Закрепление навыков опорного прыжка.	1	
58(7)	ОРУ с большим мячом. Совершенствование навыка опорного прыжка через козла.	1	
59(8)	ОРУ М-с гантелями, Д- с палками, акробатические соединения из 3-5 элементов(кувырки, стойки. мост)	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
60 (9)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей.	1	
61(10)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей	1	
62(11)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
63(12)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей.		
64 (13)	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование упр-ий в висе Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из вися. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность
65(14)	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование упр-ий в висе Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из вися. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
66(15)	ОРУ в парах. Опорные прыжки. Эстафеты и	1	Р:целеполагание – формулировать и

	игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий		удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
67(16)	ОРУ в парах. Опорные прыжки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания
68 (17)	Подтягивание из виса.(учет). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Гимнастическая полоса препятствий. Испытания ГТО.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
69 (18)	Подтягивание из виса.(учет). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Гимнастическая полоса препятствий	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (М) и ритмической гимнастики (д)	9	
70 (1)	ОРУ со скакалками. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Обучение захватам рук и туловища.Борьба за предмет. Танцевальные шаги. Составление простейшей танцевальной комбинации.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
71(2)	Обучение освобождению от захватов.Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Разучивание танцевального комплекса №1	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
72(3)	Обучение освобождению от захватов.Приемы борьбы за выгодное	1	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

	положение. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Разучивание танцевального комплекса №1		находить возможности и способы их улучшения
73(4)	ОРУ со скакалками. Правила самоконтроля на занятиях. Упражнения по овладению приемами страховки. Упр-я с отягощениями. Танцевальные шаги. Подбор музыкального сопровождения.	1	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
74(5)	ОРУ со скакалками. Правила самоконтроля на занятиях. Упражнения по овладению приемами страховки. Упр-я с отягощениями. Танцевальные шаги. Подбор музыкального сопровождения.	1	формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.
75(6)	Силовые упражнения (ОРУ с гантелями, штангой, гирей). Разучивание танцевального комплекса №1. Составление индивидуальных программ танцевальной зарядки.	1	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
76(7)	Силовые упражнения (ОРУ с гантелями, штангой, гирей). Разучивание танцевального комплекса №1. Составление индивидуальных программ танцевальной зарядки.	1	<i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> –Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
77(8)	ОРУ. Развитие координационных способностей подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» и т.д. Выполнение комплекса танцевальной зарядки.	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
78(9)	ОРУ. Развитие координационных способностей подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» и т.д. Выполнение комплекса танцевальной зарядки.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	4 ЧЕТВЕРТЬ	24час	

	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Бег Прыжки Метание	10 4 3 3	
	Основы знаний Строевые упражнения ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовки	В процес се урока	
79(1)	ОРУ. Низкий старт 30м . Специальные беговые упражнения.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. . П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
80(2)	ОРУ. Бег с ускорением от 70-80м. Специальные беговые упражнения.Бег 60м, 100м « Встречная эстафета»	1	
81(3)	Специальные беговые упражнения. Бег на результат100м. Прыжки в высоту с разбега,	1	
82	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м. Прыжки в высоту с разбега,	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.
83	ОРУ. Прыжки в высоту с разбега, специальные прыжковые упражнения. Тесты ГТО.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений..
84.	Совершенствование техники длительного бега. Прыжок в высоту с разбега. Учет техники.	1	
85.	Контроль бега на 1000м. Метание мяча на дальность с разбега.	1	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности...: демонстрировать вариативное выполнение метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности
86	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) с расстояния Д-12-14м, М-до 16м	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
87.	Овладение навыками длительного бега. Равномерный бег: м.-2000м. дев.-1500м	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.

88	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных и.п. с места. с шага, с двух шагов. Метание мяча на дальность. (учет)	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	Соблюдать правила безопасности.
89(1)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
90(2)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение.	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
91(3)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
92(4)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовая дистанция М-800м, Д 500м.	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
93(5)	Ходьба и бег по пересечённой местности. Преодоление полосы препятствий. Контроль ЧСС после бега	1	
94(6)	Бег в равномерном темпе от10 до 20 мин. Преодоление полосы препятствий. Контроль ЧСС .	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
95(7)	Смешанное перемещение по пересеченной местности. Зачёт кроссового бега 1000м,	1	
96(8)	Смешанное перемещение по пересеченной местности. Зачёт кроссового бега 1500м,	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий
97.(9)	Кросс 2000м (учет). Тесты ГТО.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ	5	
	Гандбол 2часа		Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения

			технический действий
98	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	Р.: использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
99	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
	Баскетбол 3 часа	3	
100(1)	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Р: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. соблюдать правила безопасности.
101(2)	ОРУ с набивными мячами. С- ведения мяча с изменением направления и скорости.Игра б/б, персональная защита, вырывания и выбивания мяча	1	
102(3)	ОРУ. С- бросков мяча в движении после двух шагов, штрафной бросок, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
	Итого:	102 часа	

**таблица тематического планирования 9 класс
(3 ч в неделю в 9 классе; Всего 102ч за год обучения).**

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
	1 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процессе урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
	Основы знаний : значение л/атлетических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий.название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений. Олимпийские игры	В процессе урока	Характеризовать ОИ древности как явление культуры. Уметь объяснять смысл символики и ритуалов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Иметь понятие о нормативах и

	древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Нормативы ФСК ГТО.		требованиях к ФСК ГТО.
	Строевые упражнения :команда «Прямо!», повороты на месте«направо», «налево».	В процесс е урока	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ ПРЫЖКИ МЕТАНИЕ	11 4 4 3	
1	ТБ на уроках по Л/А. ОРУ, высокий старт. Ускорения от 30 до 40 м, специальные беговые упражнения	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; К. -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; Р.-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
2	ОРУ, бег с ускорением от 70 до 80 м, челночный бег 3Х10 К-бег-30м, 60м.	1	
3	ОРУ, скоростной бег до 70 м, «Встречная эстафета» до 60м х 3р	1	
4	Специальные беговые упражнения, бег на результат 60м. с низкого старта	1	
5	ОРУ, Техника прыжка в длину с разбега (подбор разбега, отталкивание); специальные прыжковые упражнения	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на точность приземления. ОРУ со скакалкой.	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7	ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. (Вынос бедра после отталкивания). Тесты ГТО.	1	
8	Специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1	Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
9.	ОРУ. Метание мяча с укороченного и полного разбега на дальность.	1	
10	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность , упражнения с набивными мячами	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.
11	Метание мяча на дальность. ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. вперед-вверх	1	
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	
12 (1)	Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 300+100, 200+100. ОРУ	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
13 (2)	Закрепление навыка преодоления горизонтальных препятствий прыжком. 3- правильным движениям рук в беге, ходьба и бег со скакалкой, смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100 . ОРУ	1	
14 (3)	Совершенствование навыка преодоления горизонтальных препятствий;	1	Соблюдать требования техники

	вертикальных без опоры. 3- бега сохраняя правильную осанку, смешанное передвижение 300+100,500+100,200+100,специальные упражнения. ОРУ		безопасности в местах проведения занятий.
15(4)	Оценка навыка преодоления вертикальных препятствий без опоры и с опорой. 3 - положения правильной осанки и движения рук в беге, контроль за ЧСС, смешанное передвижение 300+100,600+100,200+100. ОРУ	1	Моделировать технику освоения преодоления препятствий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
16 (5)	Преодоление полосы препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 600+100, 300+100,контроль ЧСС. ОРУ		Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
17 (6)	Перепрыгивание через горизонтальные препятствия с приземлением на одну ногу. 3- правильной постановки стопы, бег в умеренном темпе, контроль ЧСС после бега через 3 мин,5 ,10. Специальные БУ	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
18 (7)	Комплекс ОРУ , старт группой. Чередование бега и ходьбы по пересеченной местности до 3000м проверка пульса после бега.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
19 (8)	Комплекс ОРУ , ходьба и бег по пересечённой местности , правильный ритм дыхания в беге.	1	
20 (9)	ОРУ. Кросс 1500 м – зачет . Нормативы выносливости комплекса ГТО.	1	
	РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ Гандбол История гандбола. Основные правила и приемы игры.	7	Изучать историю гандбола. Овладеть основными приемами игры в гандбол.
21 (1)	Техника безопасности на занятиях гандболом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча.	1	Овладеть основными приемами игры в футбол.
22 (2)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
23 (3)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
24 (4)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
	2 ЧЕТВЕРТЬ	24 час	
25 (5)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий

26 (6)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	от эталона Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
27 (7)	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски по воротам. Учебная игра.	1	
	Основы знаний название и правила игры, инвентарь.	В процесс е урока	
	Строевые упражнения. ТБ в спортивном зале во время волейбола. Правила и техника выполнения видов испытаний ВФСК ГТО.	В процесс е урока	Изучать историю волейбола. Овладеть основными приемами игры в волейбол.
	Волейбол Техника передвижений Приём и передача мяча Техника подачи. Обучение нападающему удару Тактика нападения	18 4 4 4 4 2	
28(1)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
29(2)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Упр-я с мячом.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
30(3)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
31(4)	ОРУ. С- комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	
32(5)	ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прем мяча снизу.Передача мяча над собой. Двусторонняя игра в/б	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю волейбола.
33(6)	ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прем мяча снизу.Передача мяча над собой. Двусторонняя игра в/б	1	
34(7)	ОРУ. С- передача мяча над собой, передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча от сетки .Прием мяча снизу. (учет).Двусторонняя игра в/б. Передача мяча сверху (учет)	1	Овладеть основными приемами игры волейбол
35 (8)	Отбивание мяча от сетки. Прием мяча снизу. (учет).Двусторонняя игра в/б.	1	Находить ошибки при выполнении

	Передача мяча сверху (учет)		учебных заданий, отбирать способы их исправления
36 (9)	ОРУ с набивными мячами. С- нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. Двусторонняя игра вб.	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.
37 (10)	ОРУ с набивными мячами. С- верхняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. Двусторонняя игра вб.	1	
38 (11)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку (учет). Прямой нападающий удар с собственного набрасывания.	1	
39 (12)	ОРУ со скакалкой Нижняя прямая подача мяча через сетку (учет) . Прямой нападающий удар с собственного набрасывания.(совершенствование)	1	
40 (13)	ОРУ. Контроль основ техники нападающего удара. Уч. игра	1	
41 (14)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар)	1	
42 (15)	Сочетание изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар) Учебная игра.	1	
43 (16)	Контроль сочетания изученных приемов техники игры (Подача- прием подачи- набрасывание- нападающий удар. Учебная игра с применением изученных приемов	1	
44 (17)	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование навыков игры в волейбол.	1	
45 (18)	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование навыков игры в волейбол. Тесты ГТО.	1	
	Баскетбол (вариативная часть)	3 часа	
46(1)	Комплекс ОРУ, повторение ТБ на занятиях баскетболом. П- ловли и передачи мяча от груди двумя руками на месте и в движении. Игра б/б. Бросок мяча в движении.		Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
47(2)	Комплекс ОРУ, комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, повороты, ускорения). Техника владения мячом(ведение с изменением направления и скорости; с сопротивлением). Двусторонняя игра б/б.		Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания
48(3)	Комплекс ОРУ, комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, повороты, ускорения). Техника владения мячом(ведение с изменением направления и скорости; с		Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю баскетбола.

	сопротивлением). Двусторонняя игра б/б.		
	3 ЧЕТВЕРТЬ	30	
	Баскетбол (вариативная часть)	3 часа	
49 (1)	Техника безопасности при работе с мячом. ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
50 (2)	ОРУ с набивными мячами. С - ведения мяча с изменением направления и скорости. Игра б/б, персональная защита, вырывания и выбивания мяча	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания
51 (3)	ОРУ. С- бросков мяча в движении после двух шагов, штрафной бросок, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю баскетбола.
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ: Висы и упоры Акробатические упражнения Опорные прыжки Развитие физических качеств	18 4 4 4 6	
	Основы знаний : знание снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, правильная осанка, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий	В процесс е урока	
	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	В процесс е урока	Овладеть основными приемами игры баскетбол
52.(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. : <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания
53(2)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений	1	
54(3)	ОРУ на гимнастической стенке, М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д-мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	

55(4)	ОРУ на гимнастической стенке, М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д-мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
56(5)	ОРУ с гимнастической палкой. Опорные прыжки М- прыжок согнув ноги(козел в длину. Высота 110-115см) С- висов и упоров Развитие силовой выносливости.	1	
57(6)	Закрепление навыков опорного прыжка.	1	
58(7)	ОРУ с большим мячом. Совершенствование навыка опорного прыжка через козла.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
59(8)	ОРУ М-с гантелями, Д- с палками, акробатические соединения из 3-5 элементов(кувырки, стойки. мост)	1	
60 (9)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей.	1	
61(10)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
62(11))	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей.	1	
63(12)	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силовых и координационных способностей.	1	
64 (13)	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование упр-ий в висе Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность
65(14))	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование упр-ий в висе Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
66(15))	ОРУ в парах. Опорные прыжки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решенияП:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

67(16))	ОРУ в парах. Опорные прыжки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания
68 (17)	Подтягивание из виса.(учет). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Гимнастическая полоса препятствий. Тесты ГТО.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
69 (18)	Подтягивание из виса.(учет). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Гимнастическая полоса препятствий	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (М) и ритмической гимнастики (д)	9	
70 (1)	ОРУ со скакалками. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Обучение захватам рук и туловища.Борьба за предмет. Танцевальные шаги. Составление простейшей танцевальной комбинации.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
71(2)	Обучение освобождению от захватов.Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Разучивание танцевального комплекса №1	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
72(3)	Обучение освобождению от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Разучивание танцевального комплекса №1	1	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
73(4)	ОРУ со скакалками. Правила самоконтроля на занятиях. Упражнения по овладению приемами страховки. Упр-я с отягощениями.	1	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

	Танцевальные шаги. Подбор музыкального сопровождения.		
74(5)	ОРУ со скакалками. Правила самоконтроля на занятиях. Упражнения по овладению приемами страховки. Упр-я с отягощениями. Танцевальные шаги. Подбор музыкального сопровождения.	1	формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.
75(6)	Силовые упражнения (ОРУ с гантелями, штангой, гирей). Разучивание танцевального комплекса №1. Составление индивидуальных программ танцевальной зарядки.	1	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
76(7)	Силовые упражнения (ОРУ с гантелями, штангой, гирей). Разучивание танцевального комплекса №1. Составление индивидуальных программ танцевальной зарядки.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> –Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
77(8)	ОРУ. Развитие координационных способностей подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» и т.д. Выполнение комплекса танцевальной зарядки.	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
78(9)	ОРУ. Развитие координационных способностей подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» и т.д. Выполнение комплекса танцевальной зарядки.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	4 ЧЕТВЕРТЬ	24час	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Бег Прыжки Метание	10 4 3 3	
	Основы знаний Строевые упражнения	В процесс	

	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовки Нормативы ФСК ГТО.	е урока	
79(1)	ОРУ. Низкий старт 30м . Специальные беговые упражнения.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. . П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
80(2)	ОРУ. Бег с ускорением от 70-80м. Специальные беговые упражнения. Бег 60м, 100м « Встречная эстафета»	1	
81(3)	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м. Прыжки в высоту с разбега.	1	
82(4)	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м. Прыжки в высоту с разбега,	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.
83(5)	ОРУ. Прыжки в высоту с разбега, специальные прыжковые упражнения.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений..
84(6)	Совершенствование техники длительного бега. Прыжок в высоту с разбега. Учет техники.	1	
85.(7)	Контроль бега на 1000м. Метание мяча на дальность с разбега. Тесты ГТО.	1	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности...: демонстрировать вариативное выполнение метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности
86(8)	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) с расстояния Д-12-14м, М-до 16м	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
87.(9)	Овладение навыками длительного бега. Равномерный бег: м.-2000м. дев.-1500м	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
88(10))	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных и.п. с места. с шага, с двух шагов. Метание мяча на дальность. (учет)	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого

			мяча.
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	9	Соблюдать правила безопасности.
89(1)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Смешанное передвижение 300+100, 400+100, 200+100.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
90(2)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение.	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
91(3)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Правильное движение рук в беге и ходьбе и бег со скакалкой. Смешанное передвижение.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
92(4)	ОРУ. Техника безопасности на занятиях кроссовым бегом. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовая дистанция М-800м, Д 500м.	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
93(5)	Ходьба и бег по пересечённой местности. Преодоление полосы препятствий. Контроль ЧСС после бега	1	
94(6)	Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин. Преодоление полосы препятствий. Контроль ЧСС.	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
95(7)	Смешанное перемещение по пересеченной местности. Зачёт кроссового бега 1000м,	1	
96(8)	Смешанное перемещение по пересеченной местности. Зачёт кроссового бега 1500м,	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий
97.(9)	Кросс 2000м (учет)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
	Футбол	5	
	ТБ в спортивной площадке при игре в футбол.	В процесс е урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
98	Техника безопасности при работе с мячом. Остановка и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. удары по воротам. Учебная игра.	1	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

99	Техника безопасности при работе с мячом. Остановка и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча. удары по воротам. Учебная игра.	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
100	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из освоенных элементов. Остановка и передача мяча. Учебная игра.	1	Р: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. соблюдать правила безопасности.
101	ОРУ. С- ведения мяча. Игра в футбол.	1	
102	ОРУ. С- ведения мяча. Игра в футбол.	1	
	Итого:	102 часа	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
спортивно-технологического цикла №1
от 26 августа 2020г.
руководитель МО Григоренко Г.М.Григоренко

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
С.В.Лымаренко
от 26 августа 2020 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597584

Владелец Парфенова Оксана Викторовна

Действителен с 28.02.2023 по 28.02.2024