

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1. Патриотического воспитания:

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия

4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает (Эстетическое воспитание):

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья осознания

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

7. Экологического воспитания

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

8. Экологического воспитания

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты

Учебного предмета, курса, согласующиеся с поставленными ранее целями освоения рабочей программы. Результаты отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, сформулированные в деятельностной форме, что позволяет затем разрабатывать необходимые контрольно-измерительные материалы для оценки степени достижения запланированных результатов. Все результаты разбиваются по годам обучения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,

укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1—2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1—2 недочёта в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

	непоследовательн о и допускает ошибки	
--	---	--

Для оценивания способов физкультурной деятельности могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Критерии оценивания способов физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способ	Учащийся демонстрирует способ	Учащийся демонстрирует способ	Учащийся не демонстрирует способ
1) самостоятельным занятиям физической культурой;	1) самостоятельным занятиям физической культурой с	1) самостоятельным занятиям физической культурой	1) самостоятельным занятиям физической культурой;
2) оценке эффективности этих занятий	2) оценке эффективности этих занятий	2) оценке эффективности этих занятий	2) оценке эффективности этих занятий
	незначительной помощью со стороны педагога;	только по требованию и помощи педагога;	
	2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	

Для оценивания техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнения упражнения. Критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется уверенно, слитно, свободно	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Двигательное действие не выполнено

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительной динамики при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся (физическое развитие, особенности телосложения, психологические и физиологические особенности).

Для оценивания уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты). Критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов может являться защита итогового индивидуального проекта. Продуктом проектной деятельности могут быть:

- письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- творческая работа, представленная в виде выполнения физических упражнений, компьютерной программы и др.;

- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие.

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №081447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету

«Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично»

2. Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом

индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

1-2. Раздел лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. **Совершенствование навыков бега.** Кросс по слабопересечённой местности. Бег с препятствиями. Эстафеты. Круговая тренировка. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой; многоскоки. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

3. Раздел спортивные игры. «Гандбол».

Стойки игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах, в тройках, в квадрате, круге). Ловля катящегося мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведения ведущей и неведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», в защите через «заслон»; взаимодействие вратаря с защитником; взаимодействие трёх игроков.

Подвижные игры – «сбей мяч», «охотники и зайцы», «перехвати мяч», «один против одного», «катящийся мяч». Эстафеты с элементами гандбола. Двусторонняя игра.

«Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Тактика свободного нападения; позиционное нападение; нападение быстрым прорывом. Подвижные игры - «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

«Волейбол».

Освоение стойки игрока. Перемещения, остановки и повороты. Передача мяча сверху на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Приём подачи, приём мяча отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите.

Подвижные игры - «перестрелка», «снайперы», «мяч среднему», «круговая лапта». Игры – задания. Двусторонняя игра.

4.Раздел «Гимнастика»

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

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 5 классов при трех разовых занятиях в неделю

п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
1	Базовая часть	84				
1.1	Основы знаний	8	2	2	2	2
1.2	Спортивные игры	45	8	19	10	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	-	18	-
1.4	Легкая атлетика	19	11	-	-	8
1.5	Кроссовая подготовка	12	6	-	-	6
2	Вариативная часть	18				
	Всего часов	102	27	21	30	24

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 6 классов при двух разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	68	18	14	20	16
1	Базовая часть	54				

1.1	Основы знаний	8	2	2	2	2
1.2	Спортивные игры	26	8	10	4	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	2	14	-
1.4	Легкая атлетика	18	8	-	-	10
1.5	Кроссовая подготовка	-	-	-	-	-
2	Вариативная часть	14				
	Всего часов	68	18	14	20	16

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 7 классов при двух разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	68	18	14	20	16
1	Базовая часть	54				
1.1	Основы знаний	8	2	2	2	2
1.2	Спортивные игры	21	-	12	3	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	-	15	1
1.4	Легкая атлетика	21	14	-	-	7

1.5	Кроссовая подготовка	2	2	-	-	-
2	Вариативная часть	14				
	Всего часов	68	18	14	20	16

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 8 классов при трех разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
1	Базовая часть	84				
1.1	Основы знаний	8	2	2	2	2
1.2	Спортивные игры	38	8	19	11	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	-	-	17	-
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА	8	-	-	-	8
1.4	Легкая атлетика	28	14	-	-	14
1.5	Кроссовая подготовка	3	3	-	-	-
2	Вариативная часть	18				
	Всего часов	102	27	21	30	24

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 9 классов при трех разовых занятиях в неделю

№	Вид программного материала	Кол-во в год	1	2	3	4
---	----------------------------	--------------	---	---	---	---

п/п			четверть	четверть	четверть	четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
1	Базовая часть	84				
1.1	Основы знаний	8	2	2	2	2
1.2	Спортивные игры	38	8	19	11	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	-	-	17	-
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА	8	-	-	-	8
1.4	Легкая атлетика	28	14	-	-	14
1.5	Кроссовая подготовка	3	3	-	-	-
2	Вариативная часть	18				
	Всего часов	102	27	21	30	24

3. Тематическое планирование 5 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне Универсальных Учебных Действий)	Основные направления воспитательной деятельности

Основы знаний	8	История физической культуры в России. Олимпийские игры древности и современности. (Теория) Техника безопасности	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1,2,4,5,6,7,8
		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. (Теория).	1		
		Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. (Теория). Техника безопасности	1		
		Физическая культура в современном обществе. (Теория). Правила соревнований	1		
		Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. (Теория). Требование к технике безопасности	1		
		Режим дня и его основное содержание. Правила соревнований: краткая характеристика вида спорта. (Теория).	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль. Требование к технике безопасности. (Теория).	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры. (Теория).	1		
Лёгкая Атлетика	19	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 3 по 10	1	Регулятивные: целоположение-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в	1,2,4,5,6,7,8
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 60 м.	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 1,5 км.	1	соответствии с поставленной задачей Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений	
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки в длину с разбега.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО метание снаряда 150 гр	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 30 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперед из положения стоя	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 10 по 10	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Прыжки с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивания на перекладине М на высокой Д на низкой высота 90 см.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО 15000 метров.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивание М/Д	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шаговых бросков на дальность	1		
Кроссов ая подгото	12	Овладение длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Регулятивные: целенаправлен- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование	1,2,4,5,6,7,8
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Бег на 2 000 м.	1		
		Развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 м.	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки через скакалку	1	Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений	
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища	1		
		Овладение длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Бег на 1 000 м.	1		
		Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями на местности.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки через скакалку	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища	1		
Спортивные Игры	8	Правила соревнований: передача мяча. стойки игрока, перемещение в стойке.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн.	1,2,4,5,6,7,8
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1		

		Ведение мяча по прямой с изменением направления скорости	1	Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1		
		Овладение техникой ударов по воротам. Игра головой	1		
		Элементы ведения с использование корпуса	1		
		Обыгрыш сближающихся противников, позиционное нападение	1		
		Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Финты	1		
Спорт ивные игры баскет бол	19	Освоение техники ведения и бросков мяча	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Ловля и передача мяча 2 руками от груди.	1		
		Передача и ловля 1 рукой от плеча на месте и в движении	1		
		Освоение ловли и передачи мяча, передача мяча в 2-х, 3-х, квадрате, круге.	1		
		Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке	1		
		Освоение техники ведения мяча в движении шагом	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения	1		
		Ведение мяча без сопротивления защитника обеими руками.	1		
		Овладение техникой бросков мяча броски с места и в движение в кольцо	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ведения.	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ловли.	1		

		Действие нападающего против нескольких защитников. Броски с места и в движении.	1		
		Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в движение	1		
		Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом.	1		
		Стойка игрока, перемещение приставным шагом, боком.	1		
		Стойка игрока, перемещение боком и спиной вперёд.	1		
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	1		
		Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением направления	1		
Спортивные игры. Волейбол	18	Игры и игровые задания с ограниченным числом (3:3)	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Техника перемещения и владения мячом.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом (3:3).	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1		
		Совершенствование техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением направления.	1		

		Упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением скорости	1		
		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1		
		Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача	1		
		Приём мяча после подачи. Упражнения на точность реакции.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Техника перемещения и владения мячом.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом (3:3).	1		
Гимнастика с элементами акробатики		Игры и с ограниченным числом на укороченных площадках.	1		
		Совершенствование техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением направления.	1		
		Упражнения по овладению техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением скорости	1		
		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1		
		Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача	1		
		Приём мяча после подачи. Упражнения на точность реакции.	1		
	18	Освоение строевые упражнений прыжки через скакалку в различных вариантах	1	Познавательные: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей	1,2,4,5,6,7,8
		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	1		
		Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1.	1		

		Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	<p>действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>Личностные: <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успеш. деят.</p>
		Сочетание рук с ходьбой на месте и в движении	1	
		Сочетание движение руками с маховыми движения ногой , с подскоками	1	
		Сочетание движения руками с приседания, поворотами.	1	
		Висы и упоры. М-висы согнувшись и прогнувшись Д-смешанные висы.	1	
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО М-подтягивание в висе. Д-подтягивания из виса лёжа. поднимание прямых ног в висе.	1	
		Опорный прыжков вскок в упор присев, высота 80-100 см.	1	
		Развитие гибкости. Освоение опорных прыжков, соскок прогнувшись высота 80-100 см.	1	
		Развитие силовой выносливости. Освоение акробатических упражнений кувырок вперёд и назад.	1	
		Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без. Стойка на лопатках.	1	
		Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической: скамье, бревне, стенке.	1	
		Прыжки с подкидного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
		Лазанье по гимнастической лестнице, подтягивание, упражнения в висах и упорах	1	
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, овладение организаторскими умениями	1	

		Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и суставов позвоночника	1		
ИТОГО:			102		

6 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне Универсальных Учебных Действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний	8	Требование к технике безопасности. История физической культуры в Росси. Олимпийские игры древности и современности. (Теория).	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику	1,2,4,5,6,7,8
		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. (Теория).	1		
		Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. (Теория). Техника безопасности	1		
		Физическая культура в современном обществе. (Теория). Правила соревнований.	1		
		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. (Теория). Требование к технике безопасности.	1		

		Режим дня и его основное содержание. Правила соревнований: краткая характеристика вида спорта. (Теория).	1	выполнения прыжковых упражнений, Демонстрировать	
		Самонаблюдение и самоконтроль. Требование к технике безопасности. (Теория).	1	вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры. (Теория).	1	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств	
Лёгкая Атлетика	18	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1	Регулятивные: целесообразнее- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений	1,2,4,5,6,7,8
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО 15000 метров.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 3 по 10	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО метание снаряда 150 гр	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивания	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 3 по 10	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 60 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 1,5 км.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки в длину с разбега.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО метание снаряда 150 гр	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 30 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперед из положения стоя	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 10 по 10	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Прыжки с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук	1		
Спортивные Игры Мини – Футбол	5	Правила соревнований: передача мяча. стойки игрока, перемещение в стойке.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1		
		Ведение мяча по прямой с изменением направления скорости	1		
		Овладение техникой ударов по воротам. Игра головой	1		
		Обыгрыш сближающихся противников, позиционное нападение	1		
Спорт ивные игры. Баскет бол	13	Правила соревнований: повороты без мяча и с мячом.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Освоение ловли и передачи мяча, в 2-х, 3-х, квадрате, круге.	1		
		Передача мяча и ловля 1 рукой от плеча на месте и в движении	1		
		Освоение техники ведения мяча. ведение мяча в движении шагом на месте в низкой, средней и высокой стойке	1		
		Ведение мяча без сопротивления защитника обеими руками.	1		

		Овладение техникой бросков мяча броски с места и в движение	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ловли.	1		
		Действие нападающего против нескольких защитников. броски с места и в движение	1		
		Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом.	1		
		Стойка игрока, перемещение боком и спиной в перёд.	1		
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. остановка 2 шагами и прыжком.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	1		
		Стойка игрока, перемещение боком и спиной в перёд	1		
Спортивные игры. Волейбол	8	Правила соревнований: краткая характеристика вида спорта. Приём мяча с низу на месте и после перемещения в перёд	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Требование к техники безопасности: нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м. от сетки. Прямой нападающий удар	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3) на укороченных площадках	1		

		Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещения и владения мячом типа бег с изменением скорости с изменением направления	1		
		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1		
		Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача	1		
		Приём мяча после подачи.	1		
Гимнастика с элементами рробатики	16	Освоение строевые упражнений прыжки через скакалку в различных вариантах	1	Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Личностные: <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успеш. деят.	1,2,4,5,6,7,8
		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1.	1		
		Сочетание движения руками с ходьбой на месте и в движении	1		
		Сочетание движение руками с маховыми движения ног, с подскоками	1		
		Сочетание движения руками с приседания, поворотами. различных положений рук, ног, туловища.	1		
		Висы и упоры. М-висы согнувшись и прогнувшись Д-смешанные висы.	1		
		М-подтягивание в вися. поднимание прямых ног в вися. Д-подтягивания из вися лёжа	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Освоение опорных прыжков высота 80-100 см	1		
		Развитие гибкости. Кувырок вперёд	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО кувырок назад.	1		
		Развитие гибкости. Стойка на лопатках.	1		
		Упражнения на гимнастической: скамье, бревне, стенке.	1		
		Прыжки с подкидного мостика в глубину.	1		
		Лазанье по гимнастической лестнице, подтягивание, упражнения в висах и упорах	1		
		Опорные прыжки, Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки со скакалкой	1		
		Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, суставов позвоночника	1		
ИТОГО:			68		

7 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне Универсальных	Основные направления воспитательной
--------	--------------	------	--------------	---	-------------------------------------

				Учебных Действий)	деятельности
Основы знаний	8	История физической культуры в России. Олимпийские игры древности и современности. (Теория). Техника безопасности	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1,2,4,5,6,7,8
		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. (Теория).	1		
		Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. (Теория). Техника безопасности	1		
		Физическая культура в современном обществе. (Теория).	1		
		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. (Теория). Техника безопасности	1		
		Режим дня и его основное содержание. Правила соревнований: краткая характеристика вида спорта. (Теория).	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль. Требование к технике безопасности. (Теория).	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры. (Теория).	1		
Лёгкая Атлетика	21	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1	Регулятивные: целеполагание-формулировать и	1,2,4,5,6,7,8

	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1	<p>удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Познавательные: <i>общее</i> учебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений</p>
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега.	1	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО 2 000 метров.	1	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивание М/Д	1	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре	1	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Метание теннисного мяча 150 гр. с 4 – 5 шаговых бросков на дальность	1	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 3 по 10 м.	1	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон в перёд из положения стоя	1	

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки на скакалке	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 10 по 10 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивание М/Д	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Метание теннисного мяча 150 гр. с 4 – 5 шаговых бросков на дальность	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 3 по 10 м.	1		
Кроссовая я подготов	2	Развитие скоростно-силовых способностей М- до 20 мин. Д-до 15 мин.	1		1,2,4,5,6,7,8
		Метание различных снарядов из различных исходных положений.	1		
Спорт ивные Игры Мини Футбо л	3	Овладение техникой ударов по воротам. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном.	1,2,4,5,6,7,8
		Элементы ведения с использование корпуса	1		
		Обыгрыш сближающихся противников. по прямой с изменением направления движения	1		
Спорт ивные	8	повороты без мяча и с мячом.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность	1,2,4,5,6,7,8
		Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадрате, круге.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движении в кольцо.	1		

		комбинации из освоенных элементов передвижения.	1	за свои поступки,	
		Стойка игрока, перемещение в стойке лицом вперёд, боком.	1		
		действие нападающего против нескольких защитников.	1		
Спортивные игры. Волейбол	10	Правила соревнований: передача мяча через сетку, приём мяча после подачи перемещение лицом вперёд.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Перемещение в стойке, остановки, ускорение. развитие координационных способностей	1		
		Передача мяча с верху 2 руками на месте. Нижняя прямая подача и освоение тактики игры.	1		
		Передача мяча с верху 2 руками после перемещение вперёд.	1		
		Правила соревнований: передача мяча над собой то же через сетку	1		
		Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2)	1		
		Требование к технике безопасности правила соревнований: передача мяча над собой. То же через сетку	1		
		Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2)	1		

Гимнастика с элементами роботаники	16	Развитие гибкости. Освоение строевых упражнений, строевой шаг			1,2,4,5,6,7,8
		Освоение строевых упражнений размыкание и смыкание на месте			
		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 колонну по 2			
		Повороты на «право» «лево» «кругом»			
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперёд из положения стоя			
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении			
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине			
		М-махом 1 и толчком другой подъём переворотом в упор. Д-наскок прыжком в упор на нижнюю жердь			
		М-сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д-соскок с поворотом, вис лёжа, присев			
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Освоение опорного прыжка ноги врозь, высота 100 – 110 см.			
	Опорные прыжки соскок прогнувшись, высота 100 – 110 см.				

		акробатические упражнения 2 кувырка вперёд слитно			
		«Мост» из положения стоя с помощью. Лазанье гимнастической лестнице			
		Упражнения на гимнастической: скамье, бревне, стенке, козле.			
		Прыжки с гимнастического мостика в глубину. подтягивание, упражнения в висах и упорах			
		Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных Опорные прыжки, прыжки со скакалкой			
ИТОГО:			68		

8 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне Универсальных Учебных Действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний	8	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. (Теория). Требования к технике безопасности	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Взаимодействовать со	1,2,4,5,6,7,8
		Личная гигиена в процессе занятий физкультурой. (Теория).	1		
		Предупреждение травматизма. Техника безопасности. (Теория).	1		

		Совершенствование физических способностей. (Теория).	1	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
		История волейбола. (Теория). Технике безопасности	1		
		Профессионально-прикладная физическая подготовка. (Теория).	1		
Лёгкая Атлетика		История возникновения и формирование физической культуры. (Теория). Требования к технике безопасности	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнени	1,2,4,5,6,7,8
		Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. (Теория).	1		
	28	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1	Регулятивные: целеположение-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Познавательные:общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений	
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО 2 000 метров.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивание М/Д	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шаговых бросков на дальность	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон в перед из положения стоя	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 3 по 10 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки на скакалке	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 10 по 10 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО 2 000 метров.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивание М/Д	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шаговых бросков на дальность	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон в перёд из положения стоя	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 3 по 10 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки на скакалке	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 10 по 10 м.	1		
Кросс овая	3	Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями на местности.	1	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу;	1,2,4,5,6,7,8
		Техника бега в равномерном темпе М- до 20 мин. Д- до 15 м	1		
		Прыжок в длину с 8 – 10 шагов разбега.	1		
Спорти вные	8	Правила соревнований: техника передвижений, остановок .	1	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Техника поворотов, стоек.	1		
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма.	1		
		Удар по катящемуся мячу серединой лба (по летящему мячу).	1		
		Техника ударов по воротам .	1		
	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1			
Сп ор		Совершенствование техники ведения мяча.	1		
		Совершенствование техники владения мячом.	1		

	15	Ловля и передача мяча в 2-х, 3-х, квадрате, круге.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения	1		
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ведения.	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ловли.	1		
		Комбинации из освоенных элементов передвижений	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1		
		Процесс совершенствования психомоторных способностей.	1		
		Стойка игрока, перемещение в стойке.	1		
		Стойка игрока, перемещение спиной вперёд.	1		
	Дальнейшее закрепление техники передвижения.	1			
Спортивные	15	Правила соревнований: стойка, перемещение лицом вперёд.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные:	1,2,4,5,6,7,8
		Стойки игрока, перемещение спиной вперёд.	1		
		Перемещение в стойке, остановки, ускорение.	1		
		Передача мяча с верху 2 руками на месте.	1		
		Правила соревнований: передача мяча сверху	1		
		Передача мяча с верху в стойке и в прыжке.	1		

		Тактика свободного нападения, взаимодействие двух игроков	1	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	
		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники, передвижение (перемещение в стойке, остановка, поворот).	1		
		Ловля и передача мяча движение с пассивным сопротивлением	1		
		Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	1		
		Совершенствование техники перемещения и владения мячом.	1		
		Совершенствование передвижений, остановок, поворотов	1		
		Совершенствование элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановка, поворот).	1		
Гимнастика с элементами	17	Команда «прямо», повороты в движение направо, налево.	1		1,2,4,5,6,7,8
		Совершенствование двигательных способностей.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперёд из положения стоя.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1		
		Совершенствование двигательной активности с обручами.	1		

		М-из виса на подколенках через стойку опускание в упор присев. Д-из упора на нижней жерди опускание в перёд в вис присев.	1		
		М-подъём махом назад в сед ноги врозь. Д-из виса присев на нижней жерди махом 1 и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1		
		М- подъём завесом вне. Д-вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1		
		М – прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115) Д-прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110).	1		
		М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д-«мост» и поворот в упор стоя на 1 колене.	1		
		М- кувырок в перёд и назад. Д- кувыроки в перёд и назад.	1		
		М-длинный кувырок. Д- 2 кувырка в перёд.	1		
		М- стойка на голове и руках. Д-2 кувырка назад.	1		
Элементы единоробств		Совершенствование техники лазанья на гимнастической: скамье, бревне, стенке, козле.	1		1,2,4,5,6,7,8
		Совершенствование техники висах: подтягивание.	1		
		Совершенствование техники прыжков, прыжки со скакалкой	1		
		Совершенствование двигательной активности с обручами.	1		
	8	Освобождение от захватов.	1		
		Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	Регулятивные:	
		Подвижная игра «вытолкай из круга ».	1	прогнозирование - пред-	

	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	видеть получения конкретного результата при решении задач.
	Подвижная игра «перетягивания в парах».	1	
	Захваты рук и туловища	1	
	Упражнения по овладению приёмами само страховки.	1	
	Подвижная игра «бой петухов».	1	
ИТОГО:		102	

9 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне Универсальных Учебных Действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний	8	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. (Теория). Требования к технике безопасности	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1,2,4,5,6,7,8
		Личная гигиена в процессе занятий физкультурой. (Теория).	1		
		Предупреждение травматизма. Техника безопасности. (Теория).	1		
		Совершенствование физических способностей. (Теория).	1		
		История волейбола. (Теория). Технике безопасности	1		
		Профессионально-прикладная физическая подготовка. (Теория).	1		
		История возникновения и формирование физической культуры. (Теория). Требования к технике безопасности	1		

		Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. (Теория).	1		
Лёгкая Атлети	28	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1	Регулятивные: целенаправленно-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений	1,2,4,5,6,7,8
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО 2 000 метров.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивание М/Д	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шаговых бросков на дальность	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперёд из положения стоя	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине	1		
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 3 по 10 м.	1			

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки на скакалке	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 10 по 10 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 30 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО скоростной бег до 60 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжок в длину с разбега.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО 2 000 метров.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивание М/Д	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шаговых бросков на дальность	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон в перёд из положения стоя	1		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 3 по 10 м.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки на скакалке	1		
Кроссовая подготовка		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО челночный бег 10 по 10 м.	1		
	3	Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями на местности.	1	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу;	1,2,4,5,6,7,8
		Техника бега в равномерном темпе М- до 20 мин. Д- до 15 м	1		
		Прыжок в длину с 8 – 10 шагов разбега.	1		
Спортивные Игры Мини – Футбол	8	Правила соревнований: техника передвижений, остановок .	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	1,2,4,5,6,7,8
		Техника поворотов, стоек.	1		
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма.	1		
		Удар по катящемуся мячу серединой лба (по летящему мячу).	1		
		Техника ударов по воротам .	1		
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1		
		Совершенствование техники ведения мяча.	1		
	Совершенствование техники владения мячом.	1			
С п	15	Ловля и передача мяча в 2-х, 3-х, квадрате, круге.	1	Регулятивные:	1,2,4,5,6,7,8

		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	<i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения	1		
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ведения.	1		
		Броски 1 и 2 руками с места и в движение после ловли.	1		
		Комбинации из освоенных элементов передвижений	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1		
Спортивные игры. Волейбол		Процесс совершенствования психомоторных способностей.	1		
		Стойка игрока, перемещение в стойке.	1		
		Стойка игрока, перемещение спиной вперёд.	1		
		Дальнейшее закрепление техники передвижения.	1		
	15	Правила соревнований: стойка, перемещение лицом вперёд.	1		
		Стойки игрока, перемещение спиной вперёд.	1		
		Перемещение в стойке, остановки, ускорение.	1		
		Передача мяча с верху 2 руками на месте.	1		
		Правила соревнований: передача мяча сверху	1		
		Передача мяча с верху в стойке и в прыжке.	1		
			Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполн. Прав. действийупраж.; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные:	1,2,4,5,6,7,8	

		Тактика свободного нападения, взаимодействие двух игроков	1	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	
		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники, передвижение (перемещение в стойке, остановка, поворот).	1		
		Ловля и передача мяча движение с пассивным сопротивлением	1		
		Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	1		
		Совершенствование техники перемещения и владения мячом.	1		
		Совершенствование передвижений, остановок, поворотов	1		
		Совершенствование элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановка, поворот).	1		
17		Команда «прямо», повороты в движение направо, налево	1		1,2,4,5,6,7,8
		Совершенствование двигательных способностей.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперёд из положения стоя.	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1		

		Совершенствование двигательной активности с обручами.	1		
		М -из виса на подколенках через стойку опускание в упор присев. Д -из упора на нижней жерди опускание в перёд в вис присев.	1		
		М -подъём махом назад в сед ноги врозь. Д -из виса присев на нижней жерди махом 1 и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1		
		М - подъём завесом вне. Д -вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1		
		М – прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115) Д -прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110).	1		
		М -кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д -«мост» и поворот в упор стоя на 1 колене.	1		
Элементы		М - кувырок в перёд и назад. Д - кувыроки в перёд и назад.	1		
		М -длинный кувырок. Д - 2 кувырка в перёд.	1		
единицы		М - стойка на голове и руках. Д -2 кувырка назад.	1		
		Совершенствование техники лазанья на гимнастической: скамье, бревне, стенке, козле.	1		
		Совершенствование техники висах: подтягивание.	1		
		Совершенствование техники прыжков, прыжки со скакалкой	1		
		Совершенствование двигательной активности с обручами.	1		
	8	Освобождение от захватов.	1		
		Приёмы борьбы за выгодное положение.	1		
				Регулятивные:	1,2,4,5,6,7,8

	Подвижная игра «вытолкай из круга ».	1	<i>прогнозирование - пред- видеть получения конкретного результата при решении задач.</i>
	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
	Подвижная игра «перетягивания в парах».	1	
	Захваты рук и туловища	1	
	Упражнения по овладению приёмами само страховки.	1	
	Подвижная игра «бой петухов».	1	
ИТОГО:		102	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения

учителей естественного
цикла МБОУ СОШ № 45

МО Крымский р – н

от « ___ » августа 2021 года № 1

_____ Д.А. Бортник

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ О.В. Магданова

от « ___ » августа 2021 года

