

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ПИОНЕРА-ГЕРОЯ ВЛАДИСЛАВА КАШИРИНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования -**среднее общее образование**

Класс: **5-8**

Количество часов - 408

Учитель: Замятина Ирина Алексеевна, руководитель ШМО, к.п.н.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1577); примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04. 2015 г. №1/15).

Рабочая программа по физической культуре для 5-9-х классов разработана на основе:

- требований ФГОС основного общего образования,
- основной образовательной программы школы.
- примерной образовательной программы по учебному предмету.
- авторской программы по физической культуре В.И.Ляха.
- примерной программы (для учителей общеобразовательных учреждений) физической культура. Бадминтон.5-11класс В.Г. Турманидзе,

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность: * 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физической активности, 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, лыжных прогулок и туристских 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 и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол бадминтон 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Система оценки планируемых результатов осуществляется в следующих показателях уровня успешности учащихся: «хорошо/отлично», портфолио, тестирование.

В программе реализуются следующие направления проектной деятельности: здоровьесберегающее, познавательное.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Предметные результаты

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

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

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- * способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями,

доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного

инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отряда, капитана команды, владеть необходимыми информационными жёстками.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* умение проводить самостоятельные занятия по освоению, закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Личностные результаты

- * воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - * усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - * воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - * формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
 - * формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - * формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - * готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - * освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - * участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - * развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - * формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, творческой и других видов деятельности;
 - * формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - * осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и особенностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- * владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- * владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- * способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- * » способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- * владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- * умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- * « формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- * формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры: владение умениями:

- * в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в

длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

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

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

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

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

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

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

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

Метапредметные результаты

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

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

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

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

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

* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и особенностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- * владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Результатами освоения программы по бадмингону могут быть следующие:

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуниктивной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- * **История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- * История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- * Физическая культура в современном обществе.
- * Организация и проведение пешеходных туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

- * **Физическая культура** (основные понятия). Физическое развитие человека.
 - * Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
 - * Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
 - * Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
 - * Взаимосвязь и гармоничное физическое развитие.
 - * Адаптивная физическая культура.
 - * Спортивная подготовка.
 - * Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
 - * Профессионально-прикладная физическая подготовка.
 - * **Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.
 - * Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
 - * Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
 - * Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
 - * Восстановительный массаж.
 - * Проведение банных процедур.
 - * Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- * **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
 - * Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
 - * Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
 - * Планирование занятий физической подготовкой.
 - * Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
 - * Организация досуга средствами физической культуры.
 - * **Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение и самоконтроль.
 - * Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
 - * Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
 - * Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
 - * **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**
 - * Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
 - * Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
 - * **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**.
 - * *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приёмы.
 - * Акробатические упражнения и комбинации.
 - * Ритмическая гимнастика (девочки).
 - * Опорные прыжки.
 - * Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 - * Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

№, п/п	Разделы, темы	Количество часов		5	6	7	8	9
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)					
1.1.	Физическая культура как область	12	27	7	7	5	4	4
1.1.1.	История физической культуры		7	2	2	1	1	1
1.1.2.	Физическая культура (основные		7	2	2	2	1	1
1.1.3.	Физическая культура человека		12	3	3	2	2	2
1.2	Способы физической культуры	30	30	6	6	6	6	6
1.2.1	Самостоятельные занятия		10	2	2	2	2	2
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль		10	2	2	2	2	2
1.2.3	Оценка эффективности занятий		10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическое совершенствование	400	397	77	77	77	81	81
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		10	2	2	2	2	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная		373	73	73	73	77	77
	- спортивные игры		90	18	18	18	18	18
	- гимнастика с основами акробатики		90	18	18	18	18	18
	- легкая атлетика		99	21	21	21	18	18
	- лыжные гонки		-	-	-	-	-	-
	- плавание		-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка		76	16	16	16	14	14
	- элементы единоборств		18	-	-	-	9	9

1.3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	10	2	2	2	2	2
	Итого разделы 1.1. – 1.3.	450	90	90	88	91	91
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, тенниса, волейбола, бадминтона)	30	6	6	8	5	5
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	30	6	6	6	6	6
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	60	12	12	14	11	11
	Всего	510	102	102	102	102	102

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- * Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики).
- * *Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.
- * Прыжковые упражнения.
- * Метание малого мяча.
- * *Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.
- * *Волейбол.* Игра по правилам.
- * *Футбол.* Игра по правилам.
- * *Бадминтон.* Игра по правилам.
- * Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.
- * Упражнения общеразвивающей направленности. Общеспортивная подготовка.
- * *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- * *Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- * *Волейбол.* Развитие быстроты, силы, координации движений.
- * *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- * *Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.
- * *Бадминтон.* Развитие быстроты, силы, координации движений.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс	Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД
Легкая атлетика Спринтерский бег		14	Техника безопасности на уроках физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	П. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийские игры древности. К. Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
		4			

		Бег с ускорением до 40м. Высокий старт. Круговая тренировка.	1	<p>П. Уметь выполнять правильно основные движения бега Бегать с максимальной скоростью от 30 до 50м. К. Взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. Правильно выполнять бег в среднем темпе</p>
		К-у. Бег на результат 60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
Длительный бег	1	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. <i>Влияние легкой атлетики на здоровье учащихся.</i>	1	<p>П. Уметь равномерно пробегать дистанцию. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>
Прыжки в длину	3	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Оттапливание. Развитие скорости - силовых качеств учащихся.	1	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
		К-у. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
Метание	3	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с расстояния 6—8 м К-у. Метание теннисного мяча с расстояния 6—8 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с расстояния 6—8 м на	1	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план</p>

	дальность и заданное расстояние. Бег на средние дистанции 1000м. Развитие выносливости. Тестирование. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Специальные физические упражнения. Бег на средние дистанции. К-у.	1	действия П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе. ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Бег на средние дистанции		1	
Баскетбол. 2 Стойки, перемещения, повороты	12 Стойки, остановки, перемещения, повороты. Правила Т.Б. при игре в баскетбол. Стойки, перемещения, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола.	1 1	П. Уметь правильно выполнять основные элементы баскетбола: перемещения, повороты. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Ведение мяча 3	Стойки, перемещения, повороты, ведение мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. Стойки, перемещения, повороты, ведение мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. К-у.	1 2	
Ловля и передача мяча 3	Ловля и передача на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на

		сопротивления защитника. Развитие координационных способностей учащихся.		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
		Ловля и передача на месте и в движении без сопротивления защитника. К-у.	1	
Броски мяча	4	Броски мяча с места и в движении без сопротивления защитника.	1	П. Уметь описывать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, решать конфликты двух сторон Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. Иметь первоначальное представление о технике броска мяча одной и двумя руками.
		Броски мяча с места и в движении с сопротивлением защитника.	1	
		Игра по упрощенным правилам баскетбола. К-у.	2	
Волейбол	10	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	
		Стойка игрока. Перемещение в стойке. История развития волейбола. Участие в Олимпийских играх.	1	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте. Развитие координационных способностей учащихся.	1	П. Уметь владеть мячом: передачи на месте, после перемещения, играть в волейбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. научиться планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации;
Передачи	2	Передача мяча двумя руками после перемещения. К-у.	1	

Подача	2	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Развитие координационных способностей учащихся. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар. Зачет.	1	П. Уметь составлять план занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. К. планирование учебного процесса, определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Нападающий удар	2	Игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам.	1	П. Понск информации К. умение задавать вопросы по технике выполнения висов и строевых команд учителю Р. осознание учащимися уровня и качества техники выполнения висов и строевых команд
Закрепление разученных приёмов в игре	2	Игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам.	1	П. Уметь выполнять опорный прыжок Вскок в упор присеа, соскок прогнувшись К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Гимнастика	12	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках. Висы. Строевые упражнения. <i>Возрождение Олимпийских игр.</i> Висы. Строевые упражнения К-у.	1	П. Уметь выполнять опорный прыжок Вскок в упор присеа, соскок прогнувшись К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Опорный прыжок	3	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок. Вскок в упор присеа, соскок прогнувшись. Круговая тренировка.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. выполнять действия в соответствии задачей и условиями ее реализации.
Гимнастика с элементами акробатики	3	Опорный прыжок Вскок в упор присеа, соскок прогнувшись. К-у. Техника безопасности. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Стойка на лопатках, кувырок в сторону.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. выполнять действия в соответствии задачей и условиями ее реализации.

Лазанье	3	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; страховка.
		Лазанье, перелазание	1	К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
Гандбол	8	Техника безопасности. Стойки, перемещения. Остановки.	1	П. Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки, техника безопасности.
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1	П. Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки. К. осуществлять взаимный контроль совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
Кроссовая подготовка	10	Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1	П. Уметь правильно выполнять броски по воротам. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
		Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	1 1	
		Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника безопасности. Бег с преодолением вертикальных и	1 1	К. взаимодействие со сверстниками. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

		горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Встречная эстафета. Равномерный бег до 12 минут. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Кросс 1000 метров. К-у. Минутный бег, эстафеты. Бег. Эстафеты.	П. Правильно выполнять основные движения бег в среднем темпе. ЧСС. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач П. Правильно выполнять основные движения в беге; следить за дыханием. Правильно выполнить бег 1000 м.
Легкая атлетика	2	Прыжок в высоту с разбега. Тестирование.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; следить за дыханием.
Прыжки		Прыжок в высоту с разбега. К-у.	

Класс	6		УУД
Раздел	Ко-во часов	Темы	Кол-во часов
Легкая атлетика	20	Совершенствование бега на 60 м. Тест 30 м. <i>Страницы истории физической культуры. Олимпийские игры. Инструктаж по ТБ № 27,121</i>	1
		Совершенствование бега на 60 м. Тест прыжка в длину с места. <i>Физическая культура человека. Росто-весовые показатели. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</i>	1
			П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийских игр. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. оценивать роль спорта в жизни и мотивировать свои занятия спортом П. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Р. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Л. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют

		I	<p>темпы своего роста объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>И. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц, утренней гимнастики.</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой поясе с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
	<p>Совершенствование бега на 60 м. Подтягивание/отжимание.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной (бегебной) корригирующей физической культуры.</i></p>	I	<p>И. Уметь выполнять тесты „знать показатели самочувствия.“</p> <p>К. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p> <p>Р. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>И. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Л. Заполняют дневник самоконтроля, оценивать роль спорта в жизни и мотивировать свои занятия спортом</p>
<p>Совершенствование бега на 60 м</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i></p> <p><i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i></p>	I	<p>Совершенствование бега на 60 м наклон вперед из положения лежа.</p> <p><i>Режим дня и здоровый образ жизни. Личная гигиена.</i></p>	
	<p>Совершенствование бега на 60 м</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i></p> <p><i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i></p> <p>Контроль бега на 60 м.</p> <p><i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом ТБ №025</i></p>	I	

<p>Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ТБ № 031</p>	1	<p>П. Правильно выполнять основные беговые упражнения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>	1	<p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>	2	<p>П. Правильно выполнять основные беговые упражнения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>

<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>	<p>И. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц К. сотрудничают в решении задач и планирование работы. Слушают и слышат окружающих. Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности. Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>Беговые упражнения. Бег на 1500 м.</p>	<p>И. Правильно выполнять основные беговые упражнения, К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей Л. Оценивают свою физическую подготовку.</p>
<p>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>И. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Р. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>И. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Р. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p>

		<p>контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>Бросок и ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра</p> <p>Метания мяча в цель и на дальность. <i>Развитие скоростно- силовых способностей.</i></p>	<p>I</p> <p>I</p>	<p>П. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>Эстафеты. <i>Развитие скоростных способностей.</i></p>	<p>I</p>	<p>П. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

	<p>Эстафеты. Знания о физической культуре: правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Р. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека</p>
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	1	<p>П. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих. Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Кроссовая подготовка.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, ТБ №121</p>	1	<p>П. Уметь описывать технику беговых упражнений., уметь измерять ЧСС, типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности., техника безопасности.</p>

		1	<p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Л. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
	Эстафеты.	2	<p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов...выявлять и устранять типичные ошибки ЧСС. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, техника безопасности. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Л. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
	Бег по пересеченной местности (2км)	2	<p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. выявлять и устранять типичные ошибки ЧСС. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности «техника безопасности. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Л. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в</p>

	<p>подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> <p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. «выявлять и устранять типичные ошибки ЧСС. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности «техника безопасности. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Л. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	2	<p>Равномерный бег</p>
<p>Гимнастика.</p> <p>14</p>	<p>Инструктаж по ТБ №030. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>Организующие команды и приёмы, работа в колонне.</p>	1	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>П. Правильные постановка и выполнения упражнений, страховка. Усвоение правил выполнения упражнений.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; слушать и слышать. Адекватно реагировать на поставленные проблемы.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с</p>

			<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>П. Правильные постановка и выполнения упражнений, страховка. Усвоение правил выполнения упражнений.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; слушать и слышать. Адекватно реагировать на поставленные проблемы.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>П. Правильные постановка и выполнения упражнений, страховка. Усвоение правил выполнения упражнений.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; слушать и слышать. Адекватно реагировать на поставленные проблемы.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	I	
	Опорные прыжки	I	
	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	I	
	Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	I	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, подтягивания	I	

		I	<p>поставленные проблемы, сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
	Техника упражнений на развитие гибкости	I	<p>П. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Р. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
	Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений	I	<p>К. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отряда. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями; составление с помощью учителя комбинаций упражнений</p>	I	<p>П. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Р. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p> <p>К. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отряда. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила</p>

				<p>сореволюций.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения и самостоятельных занятий при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
Баскетбол.	7	<p>Инструктаж по Тб №119. Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	1	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p>
		<p>Овладение техникой работы с мячом</p>	1	<p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
		<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	1	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
		<p>Освоение тактики игры</p>	2	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на</p>

		<p>расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Волейбол.</p>	<p>7</p> <p>Инструктаж по ТБ №153. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в ходе игры</p> <p>Л. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> <p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Овладевают основными приёмами игры в</p>

			<p>волейбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Л. Оценивают роль спорта в жизни человека и общества. Выясняют мотивы увлеченности игрой.</p>
	<p>Овладение техникой игры</p>	1	<p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Освоение техники нижней прямой подачи. Подача через сетку.</p>	1	<p>Р. Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Л. Оценивают роль спорта в жизни человека и общества. Выясняют мотивы увлеченности игрой.</p>
	<p>Освоение техники прямого нападающего удара. Подача через сетку.</p>	1	<p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	1	<p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Л. Оценивают роль спорта в жизни человека и общества. Выясняют мотивы увлеченности игрой.</p>
	<p>Освоение тактики игры</p>	2	<p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. . Взаимодействуют со сверстниками в</p>

			<p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Обладают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Л. Оценивают роль спорта в жизни человека и общества. Выясняют мотивы увлечённости игрой.</p>
<p>Футбол.</p>	<p>7</p> <p>Инструктаж по ТБ №029. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p>	1	<p>П. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Обладают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициировать сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	1	<p>Р. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p> <p>Л. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	1	<p>П. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Обладают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициировать сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

			<p>Р. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p> <p>Л. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	1	
	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар</p>	1	<p>П. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p> <p>Л. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам</p>	1	<p>П. используют игровые действия футбола для</p>

			<p>комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> <p>К. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной целью.</p>
<p>Подвижные игры.</p>	<p>5</p>	<p>1</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>
		<p>2</p>	<p>И. используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> <p>К. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Л. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности</p>
		<p>1</p>	<p>П. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переносе пострадавших</p>
<p><i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности.</i></p>			

		<p><i>Пеший туризм. Техника движения по рванитой местности. Организация привала.</i></p>	I	<p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Бадминтон.</p>	<p>34</p>	<p><i>У.И. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.</i></p>	I	<p>П. Излагать основную цель и задачи олимпийского движения. Знать историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения Л. оценивать роль спорта в жизни и мотивировать свои занятия спортом</p>
		<p><i>У.И. Физическая подготовка в бадминтоне.</i></p>	I	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц К. сотрудничают в решении задач и планировании работы. Слушают и слышат окружающих. Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности. Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
		<p><i>У.И. Физическая подготовка в бадминтоне.</i></p>	I	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц К. сотрудничают в решении задач и планировании работы. Слушают и слышат окружающих.</p>

	<p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>У.И.</p> <p><i>Физическая подготовка в бадминтоне.</i></p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>У.И.</p> <p><i>Физическая подготовка в бадминтоне.</i></p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>У.И.</p> <p><i>Физическая подготовка в бадминтоне.</i></p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на</p>

<p>У.И. <i>Физическая культура человека. Правила личной гигиены.</i></p>	<p>2</p>	<p>работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц, утренней гимнастики</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов, Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезней.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>У.И. <i>Физическая подготовка в бадминтоне.</i></p>	<p>2</p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>У.И. <i>Комплекс упражнений для развития физических качеств</i></p>	<p>1</p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>

<p>У.И.</p> <p><i>Физическая культура человека. Правила личной гигиены.</i></p>	<p>1</p>	<p>развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышечной группы.</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планировании работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>У.И.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>2</p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планировании работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>У.И.</p> <p>Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.</p>	<p>10</p>	<p>П. Выполнять упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста. Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке и подачи.</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях</p>

			<p>физического развития и физической подготовленности.</p> <p>К. Управлять коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>У.И.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью по бадминтону.</i></p>	<p>9</p>	<p>П. Выполнять упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста. Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке и подачи.</p> <p>К. Управлять коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
<p>У.И.</p>	<p>1</p>	<p>П. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p> <p>К. Управлять коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p>	

					Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Л. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
--	--	--	--	--	---

Класс 7		УУД	
Раздел	Ко-во часов в	Темы	Кол-во часов
Легкая атлетика	26	Совершенствование техники бега на 60 м. Правила ТБ на занятиях л/а. Специальные беговые упр. История развития древних Олимпийских игр.	1
	6	Совершенствование техники бега на 60 м. Тесты по ОФП. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Высокий старт от 30 до 40 м. Стартовый разгон. Эстафеты с бегом. Влияние л /а упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма Бег с ускорением от 40 до 60 м. Разминка для выполнения л /а упражнений. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег до 60 м. Встречная эстафета. Финальное усилие. Правила соревнований в беге КУ – бег 60 м. Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных способностей на основе л /а.	1
Беговые упражнения (бег на короткие дистанции)		Эстафеты из различных исходных положений. Измерение результатов.	1

Ц. Изучают историю л-а и слагаемые ЗОЖ.
Д. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение скоростного бега.
К. Взаимодействуют в процессе освоения упражнений.
Р. Применяют беговые упр. для развития соответствующих физических качеств.

Д. Демонстрируют выполнение скоростного бега.
Р. Применяют скоростные упражнения для развития соответствующих скоростных качеств
К. Взаимодействуют со сверстниками.
Ц. Осмысливают, как л-а упр. влияют на укрепление здоровья.

П. Изучают правила соревнований в беге.
Д. Демонстрируют выполнение скоростного бега.
Р. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств, контролируют нагрузку по чсс.
К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения двигательных действий.

Д. Демонстрируют выполнение скоростного бега.
Р. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств.
П. Измеряют результаты в беге.
К. Взаимодействуют со сверстниками.

<p>Метание малого мяча</p> <p><i>Развитие координационных способностей</i></p>	<p>3</p> <p>Правила ТБ. Развитие скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Метание мяча с места на дальность отскока от стены.</p> <p>Бросок н/б мяча(2 кг) из различных и.п. Ловля мяча после броска партнёра. Метание мяча на заданное расстояние.</p> <p>КУ - метание мяча на дальность. Подготовка мест проведения соревнований.</p>	<p>1</p>	<p>П. Описывают технику выполнения метательных упражнений.</p> <p>Д. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Р. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>П. Описывают технику выполнения метательных упражнений.</p> <p>Д. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Р. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр. К. Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Д. Демонстрируют метания.</p> <p>П. Изучают правила подготовки мест соревнований.</p> <p>Р. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p> <p><i>Развитие координационных способностей</i></p>	<p>4</p> <p>Прыжки в длину с места. Правила ТБ. Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей</p> <p>Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>КУ - прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Слагаемые ЗОЖ.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Показатели самочувствия.</p>	<p>1</p>	<p>П. Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Д. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая т-б.</p> <p>Р. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>П. Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Д. Демонстрируют прыжок.</p> <p>Р. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Д. Демонстрируют выполнение прыжков, соблюдают т-б.</p> <p>Р. Применяют беговые упр. для развития соответствующих физических способностей П. Изучают слагаемые ЗОЖ.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>П. Описывают технику прыжковых упражнений. Изучают показатели самочувствия.</p> <p>Д. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая т-б.</p> <p>Р. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. К. Взаимодействуют со сверстниками</p>

<p>Беговые упражнения (бег на длинные дистанции)</p> <p><i>Развитие выносливости</i></p>	<p>6</p>	<p>Правила Т.Б. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин РДК. Игры.</p> <p>Бег с препятствиями и на местности 12 мин. Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>КУ- специальные беговые упражнения. Бег до 15 мин. Правила соревнований в беге.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д). Правила безопасности при беге.</p> <p>КУ - бег 1500м. Способы самоконтроля.</p>	<p>1</p>	<p>П.Изучают упр. для развития выносливости. Д.Осваивают специальные беговые упр. Р.Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. К.Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>П.Изучают правила проведения самостоятельных занятий. Р.Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Д.Демонстрируют бег 12мин. К.Взаимодействуют</p> <p>Д.Демонстрируют бег 15мин. П.Изучают правила соревнований в беге. Р.Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. К.Взаимодействуют.</p> <p>П.Изучают правила безопасности при беге. Д.Демонстрируют длительный бег; соблюдают правила. Р.Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. К.Взаимодействуют.</p> <p>П.Изучают способы самоконтроля. Д.Демонстрируют бег на 1500м; соблюдают т-б, Р.Контролируют нагрузку по чсс. К.Взаимодействуют.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p>	<p>6</p>	<p>Правила Тб. Метание мяча в цель (1х1 м) с 10-12 метров. Эстафеты с элементами л/а. Упражнения с п/б мячом. Метание теннисного мяча в коридор 10 м. КУ – метание малого мяча.</p> <p>Правила Тб. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Правила в беге.</p> <p>Правила Тб. Прыжок в длину с места. ОФП. Игры. Прыжок через препятствие, в высоту. Тесты по ОФП.</p>	<p>1</p>	<p>П.Описывают технику выполнения метательных упражнений. Д.Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Р.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. К.Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Д.Демонстрируют выполнение скоростного бега. Р.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств. П.Измеряют результаты в беге. К.Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>П.Описывают технику выполнения прыжка. Измеряют результаты, оценивают их. Д.Демонстрируют прыжки, устраняют ошибки, соблюдают т/б. Выполняют контрольные упр.и тесты, соблюдают т/б.</p>

			<p>Р.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. К.Взаимодействуют.</p>
<p>Футбол</p>	<p>6</p>	<p>Правила ТБ на ф-б. Комбинация из остановок, поворотов, ускорений. Удары по мячу и остановки мяча. УИ. Обучение технике ведения мяча. Основные правила и приёмы игры в ф./б. УИ. Правила ТБ. Основные правила и приёмы игры ф./б. Комбинация из освоенных способов передвижений. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по воротам. Игра вратаря. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Правила ТБ. Основные правила и приёмы игры ф./б. Комбинация из освоенных способов передвижений.</p>	<p>П. Овладевают приёмами игры в ф./б. Д.Соблюдают правила т-б. Демонстрируют основные приёмы игры. Р. Применяют изученные приёмы в игре. К.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения П.Описывают технику игровых приёмов и действий. Д. Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Соблюдают т/б. Р.Применяют изученные приёмы в игре.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>12</p>	<p>Строевые упражнения. Правила ТБ и страховки во время выполнения упражнений. История гимнастики. Висы и упоры. ОРУ с гимнастическими палками. Слагаемые ЗОЖ. Висы согнувшись и прогнувшись (М); смешанные висы (Д). ОРУ без предметов.</p>	<p>П.Изучают историю гимнастики и слагаемые ЗОЖ. Д.Овладевают правилами техники безопасности и страховки. Р.Используют гимнастические упр. для развития координационных способностей. К.Взаимодействуют. П.Разучивают ОРУ с предметами и без предметов; висы. Д. Описывают технику ОРУ, висов и демонстрируют их. Р.Составляют комбинации из числа разученных упражнений. К.Взаимодействуют в процессе выполнения.</p>
<p>Развитие словесных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>5</p>	<p>Подтягивание, поднимание прямых ног (М); подтягивание в висе лёжа (Д). ОРУ с гимнастическими палками. КУ – подтягивание. Упражнения в висах и упорах. ОРУ в парах</p>	<p>П.Изучают упр. в висах и упорах. Д.Демонстрируют подтягивания и ОРУ в парах. Р.Контролируют нагрузку. К.Взаимодействуют в процессе выполнения упр.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>3</p>	<p>Правила ТБ. Два кувырка вперёд. Упражнения на скамейках. ОРУ с мячом. Кувырок назад в полушаг (Д). Стойка на голове с согнутыми ногами (М). ОРУ в парах. КУ – акробатика. Комбинация из разученных</p>	<p>П.Изучают т/б на гимнастике. Д.Соблюдают т/б; демонстрируют кувырки, ОРУ с мячом. Р.Контролируют нагрузку. К.Взаимодействуют со сверстниками.</p>

	элементов. ОРУ со скакалкой		
Опорные прыжки	2 Правила Тб. -Векор в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок (козёл в ширину). Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок ноги врозь(Д- 105-110см), согнув ноги(М-100-115см). ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. К.У.	1	П. описывают технику опорных прыжков, изучают т/б. Д. Демонстрируют опорный прыжок, соблюдая т/б Р. Используют упр. для развития координационных способностей. К. Оказывают страховку и помощь во время занятий.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2 Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями. Игры с элементами гимна. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату. История гимнастики.	1	П. описывают технику выполнения упр. Д. Осваивают их самостоятельно. Р. Используют их для развития силовых способностей. К. Взаимодействуют в игре.
Баскетбол	6 Правила Тб. История б-б. Основные правила игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника. УИ. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. УИ. К.У. Позиционное нападение(5:0)с изменением позиций. УИ. КУ – ловля, ведение, передача мяча. УИ. Нападение быстрым прорывом(2:1) - Игра по правилам мини-баскетбола.	1	П. Изучают историю баскетбола и т/б. Д. Осваивают приёмы игры в б-б, соблюдая правила. Р. Применяют изученные приёмы в игре. К. Взаимодействуют в процессе освоения. П. Описывают технику игровых приёмов и действий. Д. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
Волейбол	13 Правила Тб. История в/б. Основные правила и способы игры. У.И. Стойки, передвижения, повороты, остановки, ускорения. Эстафеты, игровые упражнения. УИ. Перемещение с ускорением. Игровые упражнения(2:2),(3:2) Прием и передача мяча на месте, и после перемещения. Игры с эл - ми волейбола. К.У. Передача мяча через сетку. Челночный бег. УИ. Прием мяча наброшенного партнером снизу. УИ. Нижняя прямая подача мяча с 5-6 м от сетки. Тактика подачи. УИ.	1	П. Изучают историю волейбола. Д. Осваивают основными приёмами игры в в/б. Р. Применяют изученные приёмы в игре. К. Взаимодействуют в процессе освоения двигательных действий.
		1	П. Описывают технику игровых приёмов и действий. Д. Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Р. Применяют изученные приёмы в игре. К. Взаимодействуют.

	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча ширтёром. Упражнения на координацию. КУ- Комбинация из разученных элементов. Терминология игры в/б. У.И.</p> <p>Правила Тб. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Подача через сетку.</p> <p>Нижняя подача мяча через сетку. Прием и передача мяча.</p> <p>Игровые упражнения(2:1),(3:1). Нападающий удар.</p> <p>КУ- Комбинация из освоенных элементов: приём, подача, удар.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>П.Описывают технику игровых приёмов и действий.</p> <p>Л. Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Соблюдают правила т/б. Р.Применяют изученные приёмы в игре.</p> <p>Д.Демонстрируют приём и подачу мяча.</p> <p>Осуществляют судейство. Р.Применяют изученные приёмы в игре.</p>
Развитие двигательных способностей	<p>4</p> <p>Упражнения для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>П.Дают определение физических качеств.</p> <p>Л.выполняют упр. для развития гибкости, ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Р.Применяют разученные комплексы упражнений для развития физических качеств и оценивают их по приведённым показателям. К.Взаимодействуют, оказывая помощь.</p>
Бадминтон	<p>34</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. У.И.</p> <p>Техника выполнения двигательного действия. У.И.</p> <p>Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. У.И.</p> <p>Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>П.Изучают достижения отеч. спортсменов на ол. играх.</p> <p>К. Взаимодействуют в процессе освоения упражнений.</p> <p>Л. Соблюдают технику безопасности. Осваивают двиг. действия</p> <p>Р. Применяют упр. для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>П.Изучают общие представления о характеристиках движения.</p> <p>Л.Осваивают движения, соблюдая т-б.</p> <p>К.Взаимодействуют в процессе освоения. Р.Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. П.Изучают правила организации мест для игры.</p> <p>Р.Применяют знания в разных игровых условиях.</p>
	<p>Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.</p>	<p>1</p>	<p>П.Изучают особенности освоения двигательного навыка.</p> <p>Л.Осваивают дв. навык, исправляя ошибки в процессе освоения.</p> <p>Р.Применяют навык в игре.</p> <p>К.Взаимодействуют.</p>
	<p>Формирование положительных качеств личности</p>	<p>1</p>	<p>П.Изучают влияние занятий на формирование</p>

	на занятиях бадминтоном		<p>положительных качеств личности.</p> <p><u>Д</u> Формируют полож. качества личности.</p> <p><u>Р</u> Демонстрируют положительные качества при взаимодействии.</p> <p><u>К</u> Взаимодействуют.</p>
	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	1	<p><u>Д</u> Самостоятельно планируют свои действия.</p> <p><u>Р</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p><u>К</u> Взаимодействуют</p>
	Правила организации мест занятий бадминтоном.	1	<p><u>Ц</u> Изучают правила организации мест занятий.</p> <p><u>Д</u> Соблюдают изученные правила и т-б.</p> <p><u>К</u> Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p><u>Р</u> Организуют места занятий бадминтоном.</p>
	Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном.	1	<p><u>Ц</u> Изучают двигательные действия.</p> <p><u>Д</u> Осваивают их, устраняя ошибки.</p> <p><u>Р</u> Анализируют свои действия и эталона.</p> <p><u>К</u> Взаимодействуют.</p>
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	<p><u>Ц</u> Изучают упр. для осанки.</p> <p><u>Р</u> Составляют комплексы упр. для правильной осанки.</p> <p><u>Д</u> Формируют правильную осанку.</p> <p><u>К</u> Взаимодействуют.</p>
	Комплексы дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития У.И.	1	<p><u>Ц</u> Изучают дыхательные упр. и гимнастику для глаз.</p> <p><u>Р</u> Составляют комплексы упр. для укрепления здоровья.</p> <p><u>Д</u> Демонстрируют комплексы упр.</p> <p><u>К</u> Взаимодействуют.</p>
	Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия.	1	<p><u>Ц</u> Изучают правила ведения дневника самоконтроля.</p> <p><u>Д</u> Контролируют и оценивают показатели своего физического развития.</p> <p><u>Р</u> Применяют освоенные двигательные действия в игре.</p> <p><u>К</u> Взаимодействуют.</p>
	Удары на сетке «подставка», «откидка».	1	<p><u>Ц</u> Изучают технику ударов на сетке.</p> <p><u>Д</u> Демонстрируют удары: «подставка», «откидка».</p> <p><u>Р</u> Применяют освоенные удары в игровых условиях.</p>
	Удары на сетке «добивание», «толчок».	1	<p><u>Ц</u> Изучают удары на сетке.</p> <p><u>Д</u> Осваивают удары: «добивание», «толчок».</p> <p><u>Р</u> Применяют освоенные удары в игровых условиях.</p>
	«Перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<p><u>Ц</u> Изучают технику «перевода» волана.</p> <p><u>Д</u> Осваивают «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><u>Р</u> Применяют освоенные приемы в игровых условиях.</p>
	Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<p><u>Ц</u> Изучают технику подачи.</p> <p><u>Д</u> Осваивают плоскую подачу открытой и закрытой</p>

			<p>стороной ракетки.</p> <p>Р. Применяют освоенные приёмы в игровых условиях.</p> <p>П. Описывают технику передвижений.</p> <p>Д. Демонстрируют технику передвижений в средней зоне площадки.</p> <p>Р. Применяют освоенные приёмы в игре.</p> <p>К. Взаимодействуют.</p>
	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый.	1	<p>П. Описывают технику ударов.</p> <p>Д. Осваивают её самостоятельно.</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p> <p>К. Дают определение ОФП.</p> <p>Д. Демонстрируют упр. ОФП.</p> <p>Р. Применяют их для развития физических способностей.</p>
	Удары в средней зоне площадки.	1	<p>П. Описывают технику ударов.</p> <p>Д. Демонстрируют удары в средней зоне площадки.</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p>
	Упражнения общей физической подготовки.	1	<p>П. Дают определение ОФП.</p> <p>Д. Демонстрируют упр. ОФП.</p> <p>Р. Применяют их для развития физических способностей.</p> <p>К. Взаимодействуют.</p>
	Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий.	1	<p>П. Описывают технику ударов.</p> <p>Д. Демонстрируют удары в средней зоне площадки.</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p>
	Упражнения общей физической подготовки.	1	<p>П. Дают определение ОФП.</p> <p>Д. Демонстрируют упр. ОФП.</p> <p>Р. Применяют их для развития физических способностей.</p> <p>К. Взаимодействуют.</p>
	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый.	1	<p>П. Описывают технику передвиж.</p> <p>Д. Демонстрируют технику передвижений в средней зоне площадки.</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p>
	Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка».	1	<p>П. Описывают технику выполнения ударов на сетке</p> <p>Д. Демонстрируют удары на сетке: «подставка», «откидка».</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p>
	Овладение техникой выполнения ударов на сетке: «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<p>П. Описывают технику выполнения ударов на сетке</p> <p>Д. Осваивают технику ударов «добивание», «толчок», «перевод».</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p> <p>К. Взаимодействуют.</p>
	Выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	1	<p>П. Описывают технику выполнения подачи.</p> <p>Д. Осваивают её, устраняя ошибки.</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p> <p>К. Взаимодействуют.</p>
	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара.	1	<p>П. Описывают технику игровых приёмов и действий.</p> <p>Д. Демонстрируют их.</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p>
	Упражнения общей физической подготовки.	1	<p>П. Дают определение ОФП.</p> <p>Д. Демонстрируют упр. ОФП.</p>

		Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сверху; снизу.		Р. Применяют их для развития физических способностей Ц. Описывают технику игровых приёмов и действий. Д. Демонстрируют их. Р. Применяют изученные приёмы в игре. К. Взаимодействуют.
		Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сверху; снизу.	1	Ц. Описывают технику игровых приёмов и действий. Д. Демонстрируют их. Р. Применяют изученные приёмы в игре.
		Упражнения специальной физической подготовки	1	Ц. Дают определение СФП. Д. Демонстрируют упр. СФП. Р. Применяют их для развития физических способностей.
		Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».	1	Ц. Описывают технику выполнения нападающего удара «смеш». Д. Осваивают её, устраняя ошибки. Р. Применяют изученные приёмы в игре.
		Упражнения специальной физической подготовки. У.И.	1	Ц. Дают определение СФП. Д. Демонстрируют упр. СФП. Р. Применяют их для развития физических качеств.
		Упражнения общей физической подготовки. У.И.	1	Ц. Дают определение ОФП. Д. Демонстрируют упр. ОФП. Р. Применяют их для развития физических качеств.

Класс 7	Раздел	Ко-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД
	Легкая атлетика	26	Совершенствование техники бега на 60 м. Правила ТБ на занятиях л/а. Специальные беговые упр. История развития древних Олимпийских игр.	1	Ц. Изучают историю л-а и слагаемые ЗОЖ. Д. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение скоростного бега. К. Взаимодействуют в процессе освоения упражнений. Р. Применяют беговые упр. для развития соответствующих физических качеств.
	Беговые упражнения (бег на коротких дистанциях)	6	Совершенствование техники бега на 60 м. Тесты по ОФП. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Высокий старт от 30 до 40 м. Стартовый разгон.	1	Д. Демонстрируют выполнение скоростного бега.

	<p>Эстафеты с бегом.</p> <p>Влияние л /а упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Разминка для выполнения л /а упражнений.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Скоростной бег до 60 м. Встречная эстафета.</p> <p>Финальное усилие. Правила соревнований в беге</p> <p>КУ – бег 60 м. Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных способностей на основе л /а.</p>	<p>Р.Применяют скоростные упражнения для развития соответствующих скоростных качеств</p> <p>К.Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Ц. Осмысливают, как л-а упр. влияют на укрепление здоровья.</p>
	<p>Эстафеты из различных исходных положений.</p> <p>Измерение результатов.</p>	<p>Ц.Изучают правила соревнований в беге.</p> <p>Д.Демонстрируют выполнение скоростного бега.</p> <p>Р.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств, контролируют нагрузку по час.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения двигательных действий.</p> <p>Д.Демонстрируют выполнение скоростного бега.</p> <p>Р.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств.</p> <p>Ц.Измеряют результаты в беге.</p> <p>К.Взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p>Правила ТБ. Развитие скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей.</p> <p>Метание мяча с места на дальность отскока от стены.</p>	<p>Ц.Описывают технику выполнения метательных упражнений.</p> <p>Д.Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Р.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>К.Взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Бросок п/б мяча(2 кг) из различных и.л.</p> <p>Ловля мяча после броска партнёра.</p> <p>Метание мяча на заданное расстояние.</p>	<p>Ц.Описывают технику выполнения метательных упражнений.</p> <p>Д.Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Р.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр. К.Взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>КУ- метание мяча на дальность.</p> <p>Подготовка мест проведения соревнований.</p>	<p>Д.Демонстрируют метания.</p> <p>Ц.Изучают правила подготовки мест соревнований.</p> <p>Р.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр.</p> <p>К.Взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Развитие</p>	<p>Прыжки в длину с места. Правила ТБ. Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей</p>	<p>Ц. Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Д.Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая т-б.</p> <p>Р.Применяют прыжковые упражнения для развития</p>

<p><i>координационных способностей</i></p>			<p>соответствующих физических способностей, К.Взаимодействуют со сверстниками.</p>
	1	<p>Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	<p>П. Описывают технику прыжковых упражнений. Д. Демонстрируют прыжок. Р. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, К. Взаимодействуют со сверстниками.</p>
	1	<p>КУ - прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Слагаемые ЗОЖ.</p>	<p>Д. Демонстрируют выполнение прыжков, соблюдают т-б. Р. Применяют беговые упр. для развития соответствующих физических способностей П. Изучают слагаемые ЗОЖ. К. Взаимодействуют со сверстниками.</p>
	1	<p>Овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Показатели самочувствия.</p>	<p>П. Описывают технику прыжковых упражнений. Изучают показатели самочувствия. Д. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая т-б. Р. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. К. Взаимодействуют со сверстниками</p>
<p>Беговые упражнения (бег на длинные дистанции)</p>	6	<p>Правила Т.Б. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин Р/ДК. Игры.</p>	<p>П. Изучают упр. для развития выносливости. Д. Осваивают специальные беговые упр. Р. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. К. Взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	1	<p>Бег с препятствиями и на местности 12 мин. Правила проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>П. Изучают правила проведения самостоятельных занятий. Р. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Д. Демонстрируют бег 12 мин. К. Взаимодействуют</p>
	1	<p>КУ - специальные беговые упражнения. Бег до 15 мин. Правила соревнований в беге.</p>	<p>Д. Демонстрируют бег 15 мин. П. Изучают правила соревнований в беге. Р. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. К. Взаимодействуют.</p>
	1	<p>Бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д). Правила безопасности при беге.</p>	<p>П. Изучают правила безопасности при беге. Д. Демонстрируют длительный бег; соблюдают правила. Р. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. К. Взаимодействуют.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых и координационных</p>	6	<p>КУ - бег 1500м. Способы самоконтроля.</p>	<p>П. Изучают способы самоконтроля. Д. Демонстрируют бег на 1500м; соблюдают т-б,</p>

способностей					<p><u>Р.</u> Контролируют нагрузку по час. <u>К.</u> Взаимодействуют.</p> <p><u>П.</u> Описывают технику выполнения метательных упражнений. <u>Д.</u> Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>Р.</u> Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p><u>Д.</u> Демонстрируют выполнение скоростного бега. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств. <u>П.</u> Измеряют результаты в беге. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p><u>П.</u> Описывают технику выполнения прыжка. Измеряют результаты, оценивают их. <u>Д.</u> Демонстрируют прыжки, устраняют ошибки, соблюдают т/б. Выполняют контрольные упр. и тесты, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. <u>К.</u> Взаимодействуют.</p>
	<p>Правила ТБ. Метание мяча в цель (1х1 м) с 10-12 метров. Эстафеты с элементами л/а. Упражнения с н/б мячом. Метание теннисного мяча в коридор 10 м. КУ – метание малого мяча.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>			<p><u>П.</u> Овладевают приёмами игры в ф/б. <u>Д.</u> Соблюдают правила т-б. Демонстрируют основные приёмы игры. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения <u>П.</u> Описывают технику игровых приёмов и действий. <u>Д.</u> Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Соблюдают т/б. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.</p>
	<p>Правила ТБ. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Правила в беге.</p>	<p>1</p> <p>1</p>			
	<p>Правила ТБ. Прыжок в длину с места. ОФП. Игры. Прыжок через препятствие, в высоту. Тесты по ОФП.</p>	<p>1</p> <p>1</p>			
Футбол	<p>Правила ТБ на ф-б. Комбинации из остановок, поворотов, ускорений. Удары по мячу и остановки мяча. УИ. Обучение технике ведения мяча. Основные правила и приёмы игры в ф /б. УИ. Правила ТБ. Основные правила и приёмы игры ф /б. Комбинация из освоенных способов передвижений. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по воротам. Игра вратаря. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Правила ТБ. Основные правила и приёмы игры ф /б. Комбинация из освоенных способов передвижений.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>6</p>		
Гимнастика	<p>Строевые упражнения. Правила ТБ и страховки во время выполнения упражнений. История гимнастики.</p>	<p>1</p>	<p>12</p>		

Развитие силовых способностей	4	Висы и упоры. ОРУ с гимнастическими палками. Сладкие ЗОЖ.	1	Р.Используют гимнастические упр. для развития координационных способностей. К.Взаимодействуют.
		Висы согнувшись и прогнувшись (М); смешанные висы (Д). ОРУ без предметов.	1	Ц.Разучивают ОРУ с предметами и без предметов; висы. Д. Описывают технику ОРУ, висов и демонстрируют их. Р.Составляют комбинации из числа разученных упражнений. К.Взаимодействуют в процессе выполнения.
Акробатические упражнения и комбинации	3	Подтягивание, поднимание прямых ног (М); подтягивание в висе лёжа (Д). ОРУ с гимна. палками.	1	Ц.Изучают упр. в висах и упорах. Д.Демонстрируют подтягивания и ОРУ в парах. Р.Контролируют нагрузку. К.Взаимодействуют в процессе выполнения упр.
		КУ – подтягивание. Упражнения в висах и упорах. ОРУ в парах	1	
		Правила ТБ. Два кувырка вперёд. Упражнения на скамейках. ОРУ с мячом. Кувырок назад в полушаг (Д). Стойка на голове с согнутыми ногами (М). ОРУ в парах. КУ – акробатика. Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой	1	Ц.Изучают т/б на гимнастике. Д.Соблюдают т/б; демонстрируют кувырки, ОРУ с мячом. Р.Контролируют нагрузку. К.Взаимодействуют со сверстниками.
Опорные прыжки	2	Правила ТБ. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок (козёл в ширину). Прыжки со скакалкой.	1	Ц. описывают технику опорных прыжков, изучают т/б. Д.Демонстрируют опорный прыжок, соблюдая т/б Р.Используют упр. для развития координационных способностей. К.Оказывают страховку и помощь во время занятий.
		Опорный прыжок ноги врозь(Д- 105-110см),согнув ноги(М-100-115см). ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. К.У.	1	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	Лазание по гимнастической лестнице.	1	Ц.описывают технику выполнения упр. Д.Осваивают их самостоятельно.
		Упражнения с гантелями. Игры с элементами гимн. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату. История гимнастики.	1	Р.Используют их для развития силовых способностей. К.Взаимодействуют в игре.
Баскетбол	7	Правила ТБ. История б-б. Основные правила игры.	1	Ц.Изучают историю баскетбола и т/б. Д.Осваивают приёмы игры в б-б, соблюдая правила. Р.Применяют изученные приёмы в игре. К.Взаимодействуют в процессе освоения.
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника. УИ.	1	Ц.Описывают технику игровых приёмов и действий. Д.Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. УИ. К.У. Позиционное нападение(5:0)с изменением	1	

		позиций. УИ.		
		КУ – ловля, ведение, передача мяча. УИ.		1
		Нападение быстрым прорывом(2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.		1
Волейбол	13	Правила ТБ. История в/б. Основные правила и способы игры. У.И.		1
		Стойки, передвижения, повороты, остановки, ускорения. Эстафеты, игровые упражнения. УИ.		1
		Перемещение с ускорением. Игровые упражнения(2:2),(3:2)		1
		Прием и передача мяча на месте, и после перемещения. Игры с эл - ми волейбола.		1
		К.У. Передача мяча через сетку. Челночный бег. УИ.		1
		Прием мяча наброшенного партнером снизу. УИ.		1
		Нижняя прямая подача мяча с 5-6 м от сетки.		1
		Тактика подбч. У.И.		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Упражнения на координацию.		1
		КУ- Комбинация из разученных элементов.		1
		Терминология игры в/б. У.И.		
		Правила ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Подача через сетку.		1
		Нижняя подача мяча через сетку. Прием и передача мяча.		1
Игровые упражнения(2:1),(3:1). Нападающий удар.		1		
КУ- Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.		1		
Развитие двигательных способностей	4	Упражнения для развития гибкости и ловкости.		1
		Упражнения для развития силы.		1
		Упражнения для развития быстроты.		1
		Упражнения для развития выносливости.		1
Бадминтон	34	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. У.И.		1

П.Изучают историю волейбола.
 Д.Овладевают основными приёмами игры в в/б.
 Р.Применяют изученные приёмы в игре.
 К.Взаимодействуют в процессе освоения двигательных действий.

П.Описывают технику игровых приёмов и действий.
 Д.Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
 Р.Применяют изученные приёмы в игре.
 К.Взаимодействуют.

П.Описывают технику игровых приёмов и действий.
 Д. Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
 Соблюдают правила т/б. Р.Применяют изученные приёмы в игре.
 Д.Демонстрируют приём и подачу мяча.
 Осуществляют судейство. Р.Применяют изученные приёмы в игре.

П.Дают определение физических качеств.
 Д.выполняют упр. для развития гибкости, ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 Р.Применяют разученные комплексы упражнений для развития физических качеств и оценивают их по приведённым показателям. К.Взаимодействуют, оказывая помощь.

П.Изучают достижения отеч. спортсменов на ол. играх.
 К. Взаимодействуют в процессе освоения упражнений.

				<p><u>Д.</u> Соблюдают технику безопасности. Осваивают двиг. действия</p> <p><u>Р.</u> Применяют упр. для развития соответствующих физических качеств.</p> <p><u>Ц.</u> Изучают общие представления о характеристиках движения.</p> <p><u>Д.</u> Осваивают движения, соблюдая т-б.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения. <u>Р.</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p><u>Ц.</u> Изучают правила организации мест для игры.</p> <p><u>Р.</u> Применяют знания в разных игровых условиях.</p>
	Техника выполнения двигательного действия. У.И.	I	I	
	Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. У.И.	I	I	
	Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке.	I	I	
	Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.	I	I	<p><u>Ц.</u> Изучают особенности освоения двигательного навыка.</p> <p><u>Д.</u> Осваивают дв. навык, исправляя ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>Р.</u> Применяют навык в игре.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют.</p>
	Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном	I	I	<p><u>Ц.</u> Изучают влияние занятий на формирование положительных качеств личности.</p> <p><u>Д.</u> Формируют полож. качества личности.</p> <p><u>Р.</u> Демонстрируют положительные качества при взаимодействии.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют.</p>
	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	I	I	<p><u>Д.</u> Самостоятельно планируют свои действия.</p> <p><u>Р.</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют</p>
	Правила организации мест занятий бадминтоном.	I	I	<p><u>Ц.</u> Изучают правила организации мест занятий.</p> <p><u>Д.</u> Соблюдают изученные правила и т-б.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p><u>Р.</u> Организуют места занятий бадминтоном.</p>
	Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном.	I	I	<p><u>Ц.</u> Изучают двигательные действия.</p> <p><u>Д.</u> Осваивают их, устраняя ошибки.</p> <p><u>Р.</u> Анализируют свои действия и эталона.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют.</p>
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	I	I	<p><u>Ц.</u> Изучают упр. для осанки. <u>Р.</u> Составляют комплексы упр. для правильной осанки.</p>
	Комплексы дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического	I	I	<p><u>Д.</u> Формируют правильную осанку. <u>К.</u> Взаимодействуют.</p> <p><u>Ц.</u> Изучают дыхательные упр. и гимнастику для глаз.</p> <p><u>Р.</u> Составляют комплексы упр. для укрепления здоровья.</p>

<p>развития У.И.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия.</p>	<p>Д. Демонстрируют комплексы упр. К. Взаимодействуют.</p> <p>П. Изучают правила ведения дневника самоконтроля.</p> <p>Л. Контролируют и оценивают показатели своего физического развития.</p> <p>Р. Применяют освоенные двигательные действия в игре.</p> <p>К. Взаимодействуют.</p>	
<p>Удары на сетке « подставка», «откидка».</p>	<p>П. Изучают технику ударов на сетке.</p> <p>Д. Демонстрируют удары: «подставка», «откидка».</p> <p>Р. Применяют освоенные удары в игровых условиях.</p>	
<p>Удары на сетке «добивание», «толчок».</p>	<p>П. Изучают удары на сетке.</p> <p>Д. Осваивают удары: «добивание», «толчок».</p> <p>Р. Применяют освоенные удары в игровых условиях.</p>	
<p>«Перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	<p>П. Изучают технику «перевода» волана.</p> <p>Л. Осваивают «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Р. Применяют освоенные приёмы в игровых условиях.</p>	
<p>Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	<p>П. Изучают технику подачи.</p> <p>Л. Осваивают плоскую подачу открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Р. Применяют освоенные приёмы в игровых условиях.</p>	
<p>Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый.</p>	<p>П. Описывают технику передвижений.</p> <p>Д. Демонстрируют технику передвижений в средней зоне площадки.</p> <p>Р. Применяют освоенные приёмы в игре.</p> <p>К. Взаимодействуют.</p>	
<p>Удары в средней зоне площадки.</p>	<p>П. Описывают технику ударов.</p> <p>Л. Осваивают её самостоятельно.</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p>	
<p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>П. Дают определение ОФП.</p> <p>Д. Демонстрируют упр. ОФП.</p> <p>Р. Применяют их для развития физических способностей.</p>	
<p>Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий.</p>	<p>П. Описывают технику ударов.</p> <p>Д. Демонстрируют удары в средней зоне п-ки.</p> <p>Р. Применяют изученные приёмы в игре.</p>	
<p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>П. Дают определение ОФП.</p> <p>Д. Демонстрируют упр. ОФП.</p> <p>Р. Применяют их для развития физических способностей.</p> <p>К. Взаимодействуют.</p>	
<p>Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый.</p>	<p>П. Описывают технику передвиж.</p> <p>Д. Демонстрируют технику передвижений в средней зоне</p>	

			площадки. Р. Применяют изученные приёмы в игре. П. Описывают технику выполнения ударов на сетке на сетке: «подставка», «откидка». Д. Демонстрируют удары на сетке: «подставка», «откидка». Р. Применяют изученные приёмы в игре. П. Описывают технику выполнения ударов на сетке «добивание», «столчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Д. Осваивают технику ударов «добивание», «столчок», «перевод». Р. Применяют изученные приёмы в игре. К. Взаимодействуют.		
	Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка».	I			
	Овладение техникой выполнения ударов на сетке: «добивание», «столчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.	I			
	Выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	I			
	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара.	I			
	Упражнения общей физической подготовки.	I			
	Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку.	I			
	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сверху; снизу.	I			
	Упражнения специальной физической подготовки удара «смеш».	I			
	Упражнения специальной физической подготовки. УИ.	I			

	Упражнения общей физической подготовки, У.И.		Ц. Дают определение ОФП. Д. Демонстрируют упр. ОФП. Р. Применяют их для развития физических качеств...
--	--	--	--

Класс 8 Раздел	Ко- во часов	Темы	Кол- во часов	УУД
Легкая атлетика	26	Совершенствование техники бега на 60 м. Правила ТБ на занятиях л/а. Специальные беговые упр.	1	П. Изучают историю древних Олимпийских игр. Изучают слагаемые здорового образа жизни, режим дня. Изучают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Изучают влияние физической культуры в современном обществе.
		История развития древних Олимпийских игр.		
Беговые упражнения (бег на короткие дистанции)	7	Совершенствование техники бега на 60 м. Тесты по ОФП.	1	Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение скоростного бега.
		Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Высокий старт от 30 до 40 м. Стартовый разгон. Эстафеты с бегом. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма		
Метание малого мяча	3	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Разминка для выполнения л /а упражнений. Историческая культура в современном обществе	1	Р. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
		Скоростной бег до 60 м. Встречная эстафета. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. КУ – бег 60 м в зачет ГТО. Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных способностей на основе л /а.		
Развитие координационных способностей	1	Эстафеты из различных исходных положений. Измерение результатов.	1	П. Изучают технику метания теннисного мяча на дальность и отскока от стены Изучают общие представления правил организации соревнований при подготовке мест занятий. Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют метания мяча на дальность. Р. Описывают технику выполнения метания мяча с места, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
		Правила ТБ. Метание мяча с места на дальность отскока от стены. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных и.п. Ловля мяча после броска партнера. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. КУ-метание мяча на дальность в зачет ГТО. Подготовка мест проведения соревнований.		

				совместного освоения метания мяча, соблюдают правила безопасности.
Прыжковые упражнения	4	Прыжки в длину с места. Правила ТБ, Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей.	1	П. Изучают навыки развития силовых и координационных способностей, технику безопасности. Изучают упражнения для укрепления мышц стопы.
			1	Изучают общее формирование положительных качеств личности на занятиях. Изучают показатели самочувствия.
			1	Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют прыжки и многоскоки.
Развитие координационных способностей		Овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. <i>Показатели самочувствия</i>	1	Р. Описывают технику выполнения многоскоков, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
				К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину, соблюдают правила безопасности.
Беговые упражнения (бег на длинные дистанции)	6	Правила Т.Б. Специальные беговые упражнения. Развитие вынос бег в равномерном темпе до 10 мин РДК. Игры. ливости. Бег с препятствиями и на местности 12 мин. <i>Правила проведения самостоятельных занятий.</i> КУ - специальные беговые упражнения. Бег до 15 мин. <i>Правила соревнований в беге.</i> Бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д). <i>Правила безопасности при беге.</i> КУ - бег 1500м. Способы самоконтроля. <i>Правила ТБ, Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.</i>	1	П. Изучают лёгкоатлетические упражнения для развития выносливости. Обучаются составлению плана занятия по самостоятельному освоению двигательных действий.
			1	Изучают лёгкоатлетические упражнения для развития выносливости.
			1	Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение бега на выносливость.
Развитие выносливости			1	Р. Описывают технику выполнения бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
			1	К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
			1	
Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	6	Правила ТБ, Метание мяча в цель (1x1 м) с 10-12 метров, Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Упражнения с набивным мячом. Метание теннисного мяча в коридор 10 м. КУ – метание малого мяча. Эстафетный бег. Правила соревнований в беге. <i>Правила ТБ, Прыжок в длину с места, ОФП, Игры.</i> <i>Правила ТБ, Высокий старт. Специальные</i>	1	П. Изучают показатели самочувствия.
			1	Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
			1	Р. Описывают технику выполнения толчка ногой, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
			1	К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в высоту, соблюдают правила безопасности.

		беговые упражнения. Эстафетный бег. Прыжок через препятствие, в высоту. Тесты по общей физической подготовке.			
Футбол	6	<i>Правила ТБ на футболе.</i> - Комбинации из остановок, поворотов, ускорений. Удары по мячу и остановки мяча. УИ. Обучение технике ведения мяча. <i>Основные правила и приёмы игры в футбол.</i> Учебная игра. <i>Правила ТБ. Основные правила и приёмы игры в футбол.</i> Комбинация из освоенных способов передвижений. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по воротам. Игра вратаря. КУ - Комбинация из освоенных элементов: ведение, пас, остановка, удар по воротам. У.И.			<p>П. Обучаются основным правилам игры в футбол.</p> <p>Л. Соблюдают технику безопасности. Выполняют комбинации из остановок, поворотов, ускорений, остановки мяча.</p> <p>Р. Описывают технику выполнения ударов по мячу и остановки мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения остановок и ударов по мячу, соблюдают правила безопасности.</p>
Гимнастика	12	Строевые упражнения. <i>Правила ТБ и страховки во время выполнения упражнений. История гимнастики.</i>			<p>П. Обучаются страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения строевых упражнений. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение висов и упоров.</p> <p>Р. Описывают технику выполнения строевых упражнений, висов и упоров осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Развитие словых и координационных способностей	5	Висы и упоры. ОРУ с гимнастическими палками. <i>Слабые стороны здоровья образа жизни.</i> Висы согнувшись и прогнувшись (М); смешанные висы (Д). ОРУ без предметов. Подтягивание, поднимание прямых ног (М); подтягивание в висе лёжа (Д). ОРУ с гимнастическими палками. КУ – подтягивание. Упражнения в висах и упорах. ОРУ в парах			<p>П. Обучаются правилам техники безопасности.</p> <p>Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение акробатических упражнений.</p> <p>Р. Описывают технику выполнения акробатических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кувырка вперёд, соблюдают правила безопасности.</p>
Акробатические упражнения и комбинации	3	<i>Правила ТБ.</i> Два кувырка вперёд. Упражнения па скамейках. ОРУ с мячом. Кувырок назад в полушаг (Д). Стойка на голове с согнутыми ногами (М). ОРУ в парах. КУ – акробатика. Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой.			<p>П. Обучаются правилам техники безопасности.</p> <p>Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение акробатических упражнений.</p> <p>Р. Описывают технику выполнения акробатических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кувырка вперёд, соблюдают правила безопасности.</p>
Опорные прыжки	2	<i>Правила ТБ.</i> Век в упор присев, соскок			<p>П. Обучаются правилам техники безопасности при</p>

		прогнувшись. Опорный прыжок (гозёл в ширину). Прыжки со скакалки. Опорный прыжок ноги врозь(Д- 105-110см),согнув ноги(М-100-115см). ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. К.У.	I	выполнении опорного прыжка. Д. Соблюдают технику безопасности при опорном прыжке. Демонстрируют выполнение опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги. Р. Описывают технику выполнения опорного прыжка, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения опорного прыжка, соблюдают правила безопасности.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями. Игра с элементами гимна. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату. <i>История гимнастики.</i>	I	П. Обучаются правилам техники безопасности при лазании по гимнастической лестнице. Д. Соблюдают технику безопасности при играх с элементами гимнастики. Демонстрируют выполнение игр с элементами гимнастики. Р. Описывают технику выполнения упражнений с гантелями, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игр с элементами гимнастики, соблюдают правила безопасности.
Баскетбол	6	<i>Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры.</i> Стойки и передвижения Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>Основные способы игры баскетбол.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника. УИ.	I	П. Обучаются правилам техники безопасности, знакомятся с историей баскетбола правилами игры. Д. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение элементов баскетбола. Р. Описывают технику выполнения стоки и передвижений по площадке, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения передвижения в стойке, соблюдают правила безопасности.
		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. УИ. К.У. Позиционное нападение(5:0)с изменением позиций. Учебная игра. КУ – ловля, ведение, передача мяча. УИ. Нападение быстрым прорывом(2:1) . Игра по правилам мини-баскетбола.	I	
Волейбол	12	Правила ТБ. <i>История вб. Основные правила и способы игры.</i> Верхняя передача мяча двумя руками. Стойки, передвижения, повороты, остановки,	I	П. Обучаются основным правилам и способам игры. Д. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение элементов волейбола. Р. Описывают технику выполнения элементов волейбола,

	ускорения. Эстафеты, игровые упражнения. Учебная игра		осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения передачи мяча, соблюдают правила безопасности.
	Перемещение с ускорением. Игровые упражнения(2:2),(3:2)	I	
	Прием и передача мяча на месте, и после перемещения. Игры с эл - ми волейбола.	I	
	К.У. Передача мяча через сетку. Челночный бег. УИ.	I	
	Прием мяча наброшенного партнером снизу. Учебная игра	I	
	Нижняя прямая подача мяча с 5-6 м от сетки. Тактика пода Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Упражнения на координацию.ч. Учебная игра.	I	II. Обучаются основным правилам и способам игры. Д. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Р. Описывают технику выполнения подачи мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения подачи мяча. Д. Соблюдают технику безопасности.
	КУ- Комбинация из изученных элементов. <i>Терминология игры волейбол. Учебная игра.</i>	I	
	Правила ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Подача через сетку.	I	Д. Демонстрируют выполнения прямого нападающего удара через сетку. Р. Описывают технику выполнения нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Нижняя подача мяча через сетку. Прием и передача мяча.	I	
	Игровые упражнения(2:1),(3:1). Нападающий удар.	I	
	КУ- Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	I	
Развитие двигательных способностей	Упражнения для развития гибкости и ловкости.	I	II. Обучаются элементам развития двигательных способностей.
	Упражнения для развития силы.	I	Д. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение упражнений.
	Упражнения для развития быстроты.	I	Р. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Упражнения для развития выносливости.	I	К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения физических качеств.
Бадминтон	Правила ТБ. Правила игры и основные приемы спортивной игры бадминтон. У.И. <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>	I	II. Обучаются технике элементам игры. Д. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения высокого нападающего удара. Р. Описывают технику выполнения нападающего удара

<p>открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения смешанных ударов, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>I</p>	<p>Совершенствование техники выполнения; ударов и передвижений в средней зоне.</p> <p>Техника выполнения двигательного действия.</p> <p>Совершенствование высоких ударов открытой стороной ракетки.</p> <p><i>Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения.</i></p> <p>Совершенствование высоких ударов открытой стороной ракетки.</p> <p><i>Правила организации соревнований при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке.</i></p> <p>Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.</p> <p><i>Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном</i></p> <p>Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	<p>I</p>	<p><u>П.</u> Изучают общие представления особенности двигательных навыков.</p> <p><u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения высоких ударов.</p> <p><u>Р.</u> Описывают технику выполнения высоких ударов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных навыков, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Совершенствование плоского удара открытой и закрытой стороной ракетки</p> <p><i>Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.</i></p> <p>Обучение высокому удару.</p> <p><i>Правила организации мест занятий бадминтоном.</i></p> <p><i>Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу слепления его с эталоном.</i></p> <p>Короткий и длинный удар с боку</p>	<p>I</p>	<p>Совершенствование плоского удара открытой и закрытой стороной ракетки</p> <p><i>Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.</i></p> <p>Обучение высокому удару.</p> <p><i>Правила организации мест занятий бадминтоном.</i></p> <p><i>Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу слепления его с эталоном.</i></p> <p>Короткий и длинный удар с боку</p>	<p>I</p>	<p><u>Р.</u> Описывают технику выполнения плоских ударов открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плоского удара, соблюдают правила безопасности.</p> <p><u>П.</u> Обучаются анализу и оценке техники освоения двигательного действия</p> <p><u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности.</p> <p><u>Д.</u> Демонстрируют выполнения ударов с боку.</p> <p><u>Р.</u> Описывают технику выполнения коротких и длинных ударов с боку, открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ударов с боку, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Удары с боку через сетку.</p>	<p>I</p>	<p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Удары с боку через сетку.</p>	<p>I</p>	<p><u>П.</u> Обучаются комплексу упражнений для формирования осанки.</p> <p><u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют</p>

	<p>Совершенствование ударов сбоку через сетку. Комплекс дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития.</p>	I	<p>выполнения ударов с боку. Р. Описывают технику выполнения коротких и длинных ударов с боку, открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ударов сбоку, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия. Обучение удара сверху. Удары на сетке «подставка», «откидка». Удары на сетке «добивание», «толчок», «Перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	I	<p>П. Обучаются технике ударам на сетке подставкой. Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения ударов на сетке подставкой. Р. Описывают технику выполнения удара на сетке подставкой, открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ударов подставкой, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый. Удары в средней зоне площадки. Упражнения общей физической подготовки. Смешанные удары Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий. Упражнения общей физической подготовки. Техника игры в защите.</p>	I	<p>П. Обучаются технике перевода волана открытой и закрытой стороной ракетки. Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение ударов переводом. Р. Описывают технику выполнения удара на сетке переводом, открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения перевода волана.</p>
	<p>Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый. Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка». Овладение техникой выполнения ударов на сетке: «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки в учебной игре. Выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Техника передвижения в средней зоне площадки с</p>	I	<p>П. Обучаются способом передвижения в средней зоне площадки. Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение передвижений в левый и правый угол площадки. Р. Описывают технику выполнения передвижений по площадке, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения передвижений по площадке, соблюдают правила безопасности.</p>

		выполнением высокого атакующего удара. Упражнения общей физической подготовки.			
		Ударты в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.	1		П. Обучаются ударам в средней зоне площадки. Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение передвижений и ударов в средней зоне площадки. Р. Описывают технику выполнения ударов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ударов, соблюдают правила безопасности. Ц. Обучаются элементам развития двигательных способностей. Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, быстроты. Л. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение нападающего удара смеш.
		Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сверху; снизу.	1		Р. Описывают технику выполнения ударов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения физических качеств, соблюдают правила безопасности.
		Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сверху; снизу.	1		Р. Описывают технику выполнения ударов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения физических качеств, соблюдают правила безопасности.
		Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».	1		
		Упражнения специальной физической подготовки. Учебная игра.	1		
		Упражнения общей физической подготовки. Учебная игра.	1		

Класс 9	Ко-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД
Легкая атлетика	24	Т/б на уроках л/а. Низкий старт до 30 м. <i>Общие гигиенические правила, режим дня.</i>	1	П. Изучают общие гигиенические правила. Описывают технику беговых упражнений. Изучают влияние л-а упр. на здоровье. Изучают возрастные и половые особенности организма, мышечную систему. Р. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Низкий старт от 70 до 80 м. <i>Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.</i>	1	
Беговые упражнения (бег на короткие дистанции)	6	Разминка для выполнения л/а упражнений. Бег 60 м. <i>Характеристика возрастных и половых особенностей организма.</i>	1	
		Бег до 80 м. <i>Спортивно-двигательный аппарат и мышечная система.</i>	1	
		Бег 60 м на результат. <i>Темп, скорость, объем л/а</i>	1.	

		<i>упражнений. Правила соревнований в беге.</i> К-у бег 60 м. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Л. Демонстрируют низкий старт. Демонстрирую бег на 60м, соблюдая т-б. К. Взаимодействуют со сверстниками.
Метание малого мяча Развитие координационных способностей	2	Т/б при метаниях. Метание т/н мяча в гор. и верт. цель (1х1 м) (Д-с 12-14 шагов разбега; М-с 16 шагов). <i>Значение нервной системы в управлении движениями и резульции систем организма.</i> К-у. Метание т/н мяча на дальность. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Л. Осваивают метания самост., соблюдая т-б. Демонстрируют метания. Р. Выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метаний. Контролируют свои действия. К. Взаимодействуют со сверстниками
		Т/б при прыжках. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. <i>Техника движений и её основные показатели.</i> К-у. Прыжки в длину с разбега. <i>Измерение результатов в л/а. Закаливание организма</i>	1	Л. Осваивают технику прыжковых упр. Ц. Осваивают её самостоятельно, устраняют ошибки. Р. Выбирают инд. режим физ. нагрузки, контролируют её по час. К. Взаимодействуют.
Прыжковые упражнения Развитие координационных способностей	4	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно - силовых способностей. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. К-у. Прыжки в высоту. Подача команд, демонстрация упражнений в л/а.	1	Л. Демонстрируют прыжки, соблюдая т-б. Ц. Осваивают упр. для развития скоростно-силовых способностей. Р. Выбирают инд. режим физической нагрузки.
		Бег 600м-Д; 800м-М. <i>Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i> Разминка для л/а упражнений. Бег 800м-Д; 1000м-М. <i>Представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости.</i> Бег 1000м-Д; 1200м-М. <i>Упражнения и простейшие программы развития выносливости.</i> Бег 1200м-Д; 1500м-М. <i>Правила самоконтроля.</i> К-у, Бег до 15 мин-Д; до 20 мин-М. <i>Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.</i> Упражнения для развития выносливости. Спортивные игры. <i>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья.</i>	1	Л. Демонстрируют бег. Выполняют разминку, соблюдая т-б. Ц. Раскрывают значение л-а упр. для укрепления здоровья. Изучают л-а понятия. Р. Используют л-а упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физ-ой нагрузкой. К. Взаимодействуют со сверстниками.

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	6	Т/б на уроках л/а. Разминка для л/а упражнений. Бег 30 м. <i>Влияние зарядки на работоспособность.</i>	1	Р.Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Д.Демонстрируют скоростно-силовые и координационные способности, соблюдая т/б. П.Раскрывают значение л-а упр. для укрепления здоровья. И.Изучают л-а.понятия. К.Взаимодействуют со сверстниками
		Низкий старт от 70 до 80 м. <i>Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.</i>	1	
		К-у. Бег 60 м на результат. <i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.</i>	1	
		Прыжки в длину с разбега. <i>Измерение результатов в л/а.</i>	1	
		К-у. Прыжки в длину с разбега. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Захватывание.</i>	1	
		Развитие скоростно - силовых способностей. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1	
Футбол	3	Т/б на футболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. <i>Профилактика появления ошибок и способов их устранения.</i>	1	Л.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий П.Осваивают их самостоятельно. Д.Демонстрируют технику стоек, передвижений, ударов. Соблюдают т/б. К.Взаимодействуют.
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. <i>Появление первых примитивных мер и физических упражнений.</i>	1	
		К-у. Совершенствование техники ведения мяча и удара по воротам. <i>Олимпийское движение в дореволюционной России.</i>	1	
Гимнастика	11	Т/б на занятиях гимнастикой. Подтягивание на перекладине. <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</i>	1	Л.Соблюдают т- б. Демонстрируют упражнения. Чётко выполняют строевые приёмы. П.Изучают значение гимнастических упражнений. К.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений. П.Различают строевые команды. Р.Выбирают вид. режим физической нагрузки. К.Оказывают помощь и страховку.
		Развитие двигательных способностей с помощью гантелей(3-5кг). Строевые упражнения. Страховка и помощь во время занятий.	1	
Развитие силовых и координационных способностей	4	М- из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; Д- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.	1	
		К-у. М- подтягивание в висе на перекладине, Д-	1	

		подтягивание в висе лёжа. Упражнения для самостоятельной тренировки.			
Акробатические упражнения и комбинации	3	М-кувырок вперёд и назад, длинный кувырок; Д-кувырки вперёд и назад. Развитие силовых способностей. ОРУ.	1	Д.Описывают технику акробатических упражнений. П.Осваивают упражнения, выявляют и устраняют ошибки. Р.Выбирают инд. режим физической нагрузки. К.Оказывают помощь и страховку.	
		М-стойка на голове и руках; Д-«мост», кувырки. Развитие координационных способностей. ОРУ.	1		
		К-у. Самостоятельное составление простейших комбинаций для развития координационных и кондиционных способностей.	1		
Опорные прыжки Развитие силовых способностей и силовой выносливости	4	Т/б во время прыжков. ОРУ со скакалкой. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1	П.Осваивают опорные прыжки, соблюдая т-б.	
		М-прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см); Д-прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110см).	1	Д.Описывают технику данных упражнений. К.Взаимодействуют, оказывая помощь.	
		К-у. Страховка и помощь во время опорных прыжков. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов.	1	Д.Демонстрируют опорные прыжки. К.Взаимодействуют со сверстниками. Оказывают помощь. Р.Составляют комплексы У.Г.	
Баскетбол	7	Т/б на занятиях б/б. Овладение техникой стоек, поворотов, передвижений, остановок. <i>Физ. подготовка как система регулярных занятий по развитию физ. способностей.</i>	1	Д.Описывают технику игровых приёмов и действий.	
		Освоение техники ловли, передачи, ведения мяча. <i>Адаптивная физическая культура как система по укреплению и сохранению здоровья.</i>	1	П.Осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Изучают способы профилактики утомления. Изучают историю олимпиад.	
		К-у. Закрепление техники ловли, передачи, ведения мяча. Адаптивная физическая культура как система коррекции осанки и телосложения.	1		
		Закрепление техники бросков мяча. Перехват мяча. Профилактика утомления.	1		
		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам б/б. Прикладная физическая подготовка.	1	Р.Выявляют и устраняют типичные ошибки. Выбирают инд. режим физической нагрузки. К.Взаимодействуют в процессе освоения.	
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2;3:3;4:4;5:5 на одну	1		

		корзину.			
		К-у. Игра по упрощённым правилам б/б. <i>Олимпиады: страницы истории.</i>		1	
Волейбол	16	Т/б на в-б. Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок, стоек. <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских Играх.</i>		1	<u>Д.</u> Демонстрируют приёмы игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют типичные ошибки.
		К-у. Стойки и перемещения. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей в волейболе. <i>Дневник самоконтроля.</i>		1	<u>П.</u> Осваивают упр. для развития скоростно-силовых способностей.
		Передача мяча над собой (сверху, снизу). Терминология игры волейбол. <i>Московская олимпиада 1980г. и в Сочи 2014г.</i>		1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.
		Передача мяча во встречных колоннах. <i>Допинг, концепция честного спорта.</i>		1	<u>П.</u> Изучают историю Олимпиад.
		К-у. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. <i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i>		1	<u>Л.</u> Соблюдают т-б. <u>Р.</u> Выбирают инд. режим физической нагрузки.
		Закрепление техники владения мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола. Помощь в судействе.		1	<u>О.</u> оказывают помощь в судействе. <u>П.</u> Осваивают первую помощь при травмах.
		Освоение техники подачи и приёма мяча. <i>Причины возникновения травматизма, первая помощь.</i>		1	<u>Л.</u> Демонстрируют технику владения мячом, соблюдают т-б
		Техника прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей.		1	
		К-у. Совершенствование техники освоенных игровых действий. Терминология игры волейбол. Помощь в судействе.		1	<u>Р.</u> Применяют изученные упр. для развития скоростно-силовых способностей.
		Организация и проведение подвижных игр, приближенных к игре волейбол.		1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.
		Т/б на в-б. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры в волейбол.		1	
		Закрепление техники владения мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	<u>П.</u> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Изучают терминологию игры.
		К-у. Терминология игры волейбол. Передача мяча во встречных колоннах		1	
		Подача мяча, приём мяча. Игра по упрощённым		1	

		правилам. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей.	1	Д. Демонстрируют выполненные игровые приёмы. К. Взаимодействуют со сверстниками.
		К-у. Совершенствование техники освоенных игровых действий. Терминология игры волейбол. Помощь в судействе.	1	Д. Соблюдают т-б. Описывают технику данных упражнений. Ц. Осваивают стойки и передвижения. Р. Выявляют и устраняют ошибки. К. Взаимодействуют со сверстниками. Д. Соблюдают т-б. П. Осваивают игры с приёмами единоборств.
Единоборства	6	Т/б на занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойках. Словные упражнения в парах.	1	Р. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоенных.
		Подвижные игры с приёмами единоборств: «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Бой петухов». Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освожденные от захватов. <i>Личная гигиена борца.</i>	1	Д. Демонстрируют приёмы борьбы. К. Взаимодействуют со сверстниками в единоборствах. П. Изучают гигиену борца.
		Словные единоборства в парах. Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	
		К-у. Приёмы борьбы за выгодное положение. <i>Влияние занятий единоборствами на организм человека.</i>	1	
		Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. <i>Оказание первой помощи при травмах.</i>	1	
Бадминтон	34	У.И. <i>Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи.</i>	1	Д. Демонстрируют приёмы игры.
		У.И. <i>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий.</i>	1	Ц. Изучают основные цели и задачи адаптивной ф.к. К. Взаимодействуют со сверстниками.
		У.И. Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека.	1	П. Изучают основы спортивной тренировки. Изучают средства адаптивной ф.к. Раскрывают структуру и содержание спорт. подготовки. Изучают правила организации мест занятий адаптивной ф.к.
		У.И. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию.	1	
		У.И. <i>Правила организации занятий адаптивной физической культуры.</i>	1	
		У.И. Составление плана занятий спорт. подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья. У.И. <i>Оценка состояния здоровья человека и</i>	1	Д. Составляют план занятий спортивной подготовкой. Р. Управляют своими действиями. Д. Оценивают сост. здоровья, по показателям физ. развития, физ. подготовки и функционального сост.

	<p><i>основные виды отклонения в состоянии здоровья.</i></p> <p>У.И. Оценка спортивной подготовки.</p> <p>У.И. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменений показателей физического развития физической подготовки.</p>	<p>Д. Демонстрируют игровые приёмы.</p> <p>Л. Ведут дневник самонаблюдений. Выполняют комплексы упр. адаптивной ф.к.</p>	<p>1</p>
	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной ф.к. в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата</p>	<p>Р. Выбирают инд. режим физической нагрузки.</p> <p>Ц. Осваивают упр. при нарушении дыхания.</p> <p>Д. Выполняют комплексы упр. адаптивной ф.к.</p>	<p>1</p>
	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций органов дыхания.</p>	<p>Ц. Осваивают упр. для органов зрения.</p>	<p>1</p>
	<p>У.И. Индивидуальные комплексы адаптивной ф.к. в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций органов кровообращения.</p>	<p>Д. Выполняют комплексы упр. адаптивной ф.к.</p>	<p>1</p>
	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной ф.к. в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций органов зрения.</p>	<p>Ц. Изучают особенности занятий бадминтоном для улучшения функционального сост. и гемодинамики глаз при близорукости.</p>	<p>1</p>
	<p>У.И. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора.</p>	<p>Д. Выполняют удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрируют технику передвижений в средней зоне площадки. Демонстрируют технику передвижений в задней зоне площадки.</p>	<p>1</p>
	<p>Удары в задней зоне площадки.</p>	<p>Р. Применяют освоенные приёмы в игре.</p>	<p>1</p>
	<p>Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки.</p>	<p>Устраняют ошибки.</p>	<p>1</p>
	<p>Техника перемещений в задней зоне площадки.</p>		<p>1</p>
	<p>Защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.</p>		<p>1</p>
	<p>Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий.</p>		<p>1</p>
	<p>Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки.</p>		<p>1</p>
	<p>Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.</p>		<p>1</p>
	<p>Техника перемещений в задней зоне площадки в</p>		<p>1</p>

			класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.
--	--	--	---

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УМР


Мальцева Т.П.
«²⁹» августа 2022 г.