**7 класс**

Личностные результаты

*У учащихся будут сформированы:*

-патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- 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 (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

-целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

-эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры.

**Регулятивные УУД**

*Учащийся научится:*

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

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

-определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;

-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

-ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

-демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

*Учащийся научится*

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

-подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

-выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

-выделять явление из общего ряда других явлений;

-определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

-строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

-создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

-преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

-анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

-находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

**Коммуникативные УУД**

*Учащийся научится*

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

-определять возможные роли в совместной деятельности;

-играть определенную роль в совместной деятельности;

-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

-определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

-устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

-определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

-представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

-соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

-высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

-принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик получит возможность научиться:*

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

**Физическое совершенствование**

*Ученик 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел учебной программы | Основное содержание раздела рабочей программы | Количество часов |
| **Физическая культура как область знаний.** | **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения* Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*  **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием  предыдущих разделов |
| **Способы физкультурной деятельности** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.  **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | **6 ч.** |
| **Физическое совершенствование** | **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*  **Спортивно­оздоровительная деятельность**  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | **99 ч.** |

**Тематическое планирование, 7 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  уро ка | Тема урока с элементами содержания | Количес тво часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.*  *История легкой атлетики. Подвижные игры на материале легкой атлетике.* | 1 | I неделя сентябрь |  |
| 2 | Легкая атлетика: беговые упражнения. *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.Специально беговые упражнения (СБУ). Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижные игры на материале легкой атлетике.* | 1 | I неделя сентябрь |  |
| 3 | Легкая атлетика: беговые упражнения.*Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;* СБУ, *бег с ускорением от 30 до 50. Тестирование на короткие дистанции.* | 1 | I неделя сентябрь |  |
| 4 | Легкая атлетика: беговые упражнения.*Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты.* СБУ.*Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 5 | Легкая атлетика: беговые упражнения.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. *Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Подвижные игры.* | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 6 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. *СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе до 15 мин.* | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 7 | Легкая атлетика: беговые упражнения. *Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.* | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 8 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми­шень. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м).* | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 9 | Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой метания мало­го мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.* Метание мяча на результат. | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 10 | *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Общефизическая подготовка. *Упражнения на развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.* | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 11 | *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбегаспособом «со­гнув ноги». Техника движений и ее основные показатели. *СБУ. Многоскоки. Развитие силы.* Комплексы уп­ражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 12 | *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги» на результат.  *Развитие силы.* | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 13 | *Прыжковые упражнения.* Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой прыжка в вы­соту способом «перешагивания».* Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | 1 | V неделя сентябрь |  |
| 14 | *Прыжковые упражнения.* Прыжки в высоту *способом «перешагивания»* с 7—9 шагов раз­бега на результат. | 1 | V неделя сентябрь |  |
| 15 | Прыжковые упражнения.  *Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с места на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | I неделя октябрь |  |
| 16 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике без­опасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.* | 1 | I неделя октябрь |  |
| 17 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов. Стойки игрока.* Игра по правилам. | 1 | I неделя октябрь |  |
| 18 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.* Игра по правилам. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 19 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.* Игра по правилам. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 20 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней сто­роной стопы; удар по неподвижно­му и катящемуся мячу внешней стороной стопы.* Игра по правилам. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 21 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*  *Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.* Игра по правилам. | 1 | III неделя октябрь |  |
| 22 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини -футбол. *Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике без­опасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.* | 1 | III неделя октябрь |  |
| 23 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов. Стойки игрока.* Игра по правилам. | 1 | III неделя октябрь |  |
| 24 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. *Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.* Игра по правилам. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 25 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. *Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.* Игра по правилам. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 26 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. *Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней сто­роной стопы; удар по неподвижно­му и катящемуся мячу внешней стороной стопы.* Игра по правилам. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 27 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*  *Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.* Игра по правилам. | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 28 | Мини-футбол. Игра по всему полю. *Эстафеты, старты из различных исходных положений.* | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 29 | Футбол. Игра во все поле.4х4.. *Круговая тренировка.* | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 30 | Футбол. Судейство. *Эстафеты.* | 1 | III неделя ноябрь |  |
| 31 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола, требования к технике без­опасности, основные прави­ла игры в баскетбол, основные при­ёмы игры. Подвижные игры с элементом баскетбола.* | 1 | III неделя декабрь |  |
| 32 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек: стойки игрока, перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Остановка дву­мя шагами и прыжком. Повороты без мяча.* | 1 | III неделя декабрь |  |
| 33 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Освоение техники ведения мяча.* | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 34 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. *Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.* | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 35 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. **К. р**. *Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обеганием стоек, повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой сбоку; игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.* | 1 | I неделя январь |  |
| 36 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. *Освоение ловли и передач мяча :ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 37 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Комби­нации из освоенных элементов техни­ки: ведения, ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.* | 1 | IV неделя февраль |  |
| 38 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. **К. р.** *Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.* | 1 | IV неделя февраль |  |
| 39 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой брос­ков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.* | 1 | I неделя  март |  |
| 40 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой брос­ков мяча на результат: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.* | 1 | I неделя  март |  |
| 41 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. **К. р.** *штрафной бросок; игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.* | 1 | I неделя  март |  |
| 42 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.* | 1 | II неделя  март |  |
| 43 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.* | 1 | II неделя  март |  |
| 44 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Учебная игра.* | 1 | II неделя  март |  |
| 45 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. Освоение тактики игры: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).* Игра по правилам. | 1 | III неделя  март |  |
| 46 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.* Игра по правилам. | 1 | III неделя  март |  |
| 47 | Спортивные игры:баскетбол.Нападение быстрым прорывом.Освоение тактики игры. | 1 | III неделя март |  |
| 48 | *Спортивные игры:баскетбол.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Учебная игра.*. | 1 | IV неделя  март |  |
| 49 | *Спортивные игры:баскетбол.Учебная игра .Судейство.* | 1 | IV неделя  март |  |
| 50 | Спортивные игры:баскетбол.Прорыв.Штрафной бросок.Учебная игра. | 1 | IV неделя  март |  |
| 51 | *Спортивные игры:баскетбол.Судейство.Трехочковый бросок.Учебная игра.* | 1 | V неделя март |  |
| 52 | Гимнастика с основами акробатики. *Краткая характеристика вида спорт: требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.Единоборства.Техника безопасности. | 1 | III  неделя ноябрь |  |
| 53 | Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений: строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии*, *размыкание и смыкание на месте.Упражнения для развития силы рук, силы ног, силы мышц туловища. Круговая тренировка*.Единоборства.Правила борьбы. | 1 | III  неделя ноябрь |  |
| 54 | Гимнастика с основами акробатики. Общефизическая подготовка. *Развитие скоростно-силовых способностей.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­нияЕдиноборства.Подножка при схватке.* | 1 | IV  неделя ноябрь |  |
| 55 | Гимнастика с основами акробатики. *Коррекция осанки и телосложения. Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в па­рах. Подвижные игры с элементами гимнастики. К.Р. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)Борьба .Подножка при схватке.* | 1 | IV  неделя ноябрь |  |
| 56 | Гимнастика с основами акробатики. Общефизическая подготовка. *Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения на брусьях.Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.Г.Т.О.Борьба самбо.Захваты.* | 1 | I неделя декабрь |  |
| 57 | Гимнастика с основами акробатики.  *Освоение обще развивающих упраж­нений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками. Подвижные игры с элементами гимнастики.* | 1 | I неделя декабрь |  |
| 58 | Гимнастика с основами акробатики. *Овладение организаторски­ми умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Круговая тренировка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.* | 1 | I неделя декабрь |  |
| 59 | Гимнастика с основами акробатики. *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Правила самоконтроля. Тест. Подтягивания: мальчики – из виса, девочки – из виса лёжа.Г.Т.О.* | 1 | II неделя декабрь |  |
| 60 | Гимнастика с основами акробатики. *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки на результат. Правила самоконтроля. Тест. Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.* | 1 | II неделя декабрь |  |
| 61 | Гимнастика с основами акробатики. Техника вы­полнения физических упражнений. *Акробатические упражне­ния и комбинации. Освоение акробатических упражне­ний. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках*. *Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью*. *Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).* | 1 | II неделя декабрь |  |
| 62 | Гимнастика с основами акробатики. *Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Акробатические упражне­ния и комбинации на результат. Основные правила раз­вития физических качеств. Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя).* | 1 | III неделя декабрь |  |
| 63 | Гимнастика с основами акробатики. *Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.* | 1 | III неделя декабрь |  |
| 64 | *Спортивные игры:баскетбол.Учебная игра.* | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 65 | Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Судейство. *Акро­батические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастичес­ких брусьях.* | 1 | III неделя декабрь |  |
| 66 | Лыжные гонки*. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике без­опасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий.* | 1 | I неделя январь |  |
| 67 | Лыжные гонки*. Имена выдающихся лыжников. Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Попере­менный двухшажный ход.* | 1 | I неделя январь |  |
| 68 | Лыжные гонки*. Передвижение на лыжах: одно­временный одношажный ход; од­новременный бесшажный ход; пе­редвижения с чередованием ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон».* | 1 | II неделя январь |  |
| 69 | *Передвижение на лыжах: переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два ша­га; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием пал­кой).* | 1 | II неделя январь |  |
| 70 | *Передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах не­больших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Попере­менный двухшажный ход.* | 1 | II неделя январь |  |
| 71 | *Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Игры: "Остановка рывком".* | 1 | III неделя январь |  |
| 72 | *Подъемы, спуски, повороты, тор­можения. Спуск в ос­новной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг­ров и впадин, небольших трампли­нов. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок".* | 1 | III неделя январь |  |
| 73 | *Подъемы, спуски, повороты, тор­можения. Торможение плугом; торможе­ние упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку"* | 1 | III неделя январь |  |
| 74 | *Передвижение на лыжах. Развитие координации движений. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Прохождение дистанции 3,5 км.* | 1 | I неделя февраль |  |
| 75 | *Передвижение на лыжах. Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 4 км.* | 1 | I неделя февраль |  |
| 76 | *Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лы­жах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и суб­максимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.* | 1 | I неделя февраль |  |
| 77 | *Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лы­жахс равномерной скоростью лыжными ходами в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 6 км.* | 1 | II неделя февраль |  |
| 78 | *Передвижение на лыжах. Коньковый ход.* Техника вы­полнения физических упражнений. *Прохождение дистанции до 6 км.* | 1 | II неделя февраль |  |
| 79 | *Передвижение на лыжах. Коньковый ход.* Техника вы­полнения физических упражнений. *Прохождение дистанции до 8 км.* | 1 | II неделя февраль |  |
| 80 | *Передвижение на лыжах.* ***К.р****. Техника исполнения - попере­менный двухшажный ход, одновременно одношажный, повороты, преодоление подъемов, спусков.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 81 | *Передвижение на лыжах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Прохождение дистанции 3 км.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 82 | *Плавание. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике без­опасности, названия упражнений и основные признаки техники плавания Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.* | 1 | I неделя апрель |  |
| 83 | *Плавание. Освоение техники плава­ния Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.* | 1 | I неделя апрель |  |
| 84 | *Спортивные игры: волейбол. Подачи мяча снизу и сверху.Игра. Плавание. Развитие координационных способностей.* | 1 | I неделя апрель |  |
| 85 | *Спортивные игры: волейбол. Учебная игра. Плавание. Упражнения по совершенствованию техники движений.* | 1 | II неделя апрель |  |
| 86 | *Спортивные игры6волейбол.Подачи из зоны 6 в зону 4.Плавание.Старты.Повороты.* | 1 | II неделя апрель |  |
| 87 | *Спортивные игры: волейбол. Стойки игрока.* | 1 | II неделя апрель |  |
| 88 | *Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.* | 1 | III неделя апрель |  |
| 89 | *Волейбол. Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа. Тестирование.* | 1 | III неделя апрель |  |
| 90 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол*. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике без­опасности, история волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).* | 1 | III неделя апрель |  |
| 91 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).* | 1 | IV неделя апрель |  |
| 92 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол*. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра в пионербол с элементом волейбола.* | 1 | IV неделя апрель |  |
| 93 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.* | 1 | IV неделя апрель |  |
| 94 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.* | 1 | I неделя май |  |
| 95 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.*Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.* | 1 | I неделя май |  |
| 96 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой на результат. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.* | 1 | I неделя май |  |
| 97 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку с рассто­яния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин* | 1 | II неделя май |  |
| 98 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Освоение техники нижней прямой подачи на результат. Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин* | 1 | II неделя май |  |
| 99 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол.* | 1 | II неделя май |  |
| 100 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Освоение техники прямого нападающего удара на результат. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в волейбол.* | 1 | III неделя май |  |
| 101 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Волейбол. Закрепление техники пере­мещений, владения мячом. Подача мяча. К.Р. Игра по правилам. Судейство.* | 1 | III неделя май |  |
| 102 | Легкая атлетика: беговые упражнения. *Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты.* СБУ. *Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* | 1 | III неделя май |  |
| 103 | Легкая атлетика: п*рыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги» на результат.  *Развитие силы.* | 1 | IV неделя май |  |
| 104 | Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой метания мало­го мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.* Метание мяча на результат. | 1 | IV неделя май |  |
| 105 | Легкая атлетика: беговые упражнения. *Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 2000 м.* | 1 | I V неделя май |  |

**8 класс**

Личностные результаты

*У учащихся будут сформированы:*

-патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- 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 (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

-целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

-сознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

-эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры.

**Регулятивные УУД**

*Учащийся научится:*

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

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

-определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

-описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- 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.

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;

-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

-отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

-находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

-работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

-сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

-анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

-обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

-самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

-ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

-демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

*Учащийся научится*

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

-подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

-выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

-выделять явление из общего ряда других явлений;

-определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

-строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

-строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

-излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

-самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

-вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

-объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

-выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

-делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

-создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

-обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

-определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

-создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

-строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

-создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

-преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

-анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

-находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

-устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

-резюмировать главную идею текста;

преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

критически оценивать содержание и форму текста.

-определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

-осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

-формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

-соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

*Учащийся научится*

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

-определять возможные роли в совместной деятельности;

-играть определенную роль в совместной деятельности;

-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

-определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

-корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

-устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

-определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

-представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

-соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

-высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

-принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

-создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

-использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

-использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

-делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

-выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

-выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

-использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты.**

**Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* 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 признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик получит возможность научиться:*

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

*Ученик 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел учебной программы | Основное содержание раздела рабочей программы | Количество часов |
| **Физическая культура как область знаний.** | **История и современное развитие физической культуры**  Олимпийское движение в России.*Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*  **Физическая культура человека**  Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием  предыдущих разделов |
| **Способы физкультурной деятельности** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | **10 ч.** |
| **Физическое совершенствование** | **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*  **Спортивно­оздоровительная деятельность**  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | **95 ч.** |

**Тематическое планирование, 8 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока  *с элементами содержания* | Кол-во ча сов | Дата проведения | |
| план | Факт |
| 1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.  Легкая атлетика. *ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.* | 1 | I неделя сентябрь |  |
| 2 | Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Самонаблюдение и самоконтроль.  Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. **Бег на результат 30 м.** Развитие скоростных качеств. | 1 | I неделя сентябрь |  |
| 3 | Физическое развитие человека. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний.  Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег. Способы передач эстафетной палочки. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. | 1 | I неделя сентябрь |  |
| 4 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. ОРУ, СБУ. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств. | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 5 | Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3\*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка. | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 6 | Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, подбор разбега, отталкивание, приземление. **Тестирование челночный бег 3\*10м.** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 7 | История и современное развитие физической культуры. *Олимпийское движение в России.* Легкая атлетика. ОРУ, СПУ. **Прыжок в длину на результат**. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка. | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 8 | История и современное развитие физической культуры. *Современные Олимпийские игры.* Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 20 мин. до 2000 м. Развитие выносливости. | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 9 | История и современное развитие физической культуры. *Физическая культура в современном обществе.* Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. **Бег на результат 1000 м.** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 10 | Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча из разных положений. Развитие координационных способностей. | 1 | I V неделя сентябрь |  |
| 11 | Современное представление о физической культуре (основные понятия). *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* Легкая атлетика. ОРУ. **Метание мяча на дальность - результат.** Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий. | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Разминка спортсмена – игровика. Технические действия: стойки, введение. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 13 | Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Баскетбол. ОРУ. Технические действия: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, ведение мяча с сопротивлением на месте, передачи мяча в движении разными способами, бросок в движении после 2 шагов, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | V неделя сентябрь |  |
| 14 | Баскетбол. «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. **Ведение мяча – оценивание технических действий.** Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя октябрь |  |
| 15 | Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений. Овладение ловли и передач мяча. Передачи мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя октябрь |  |
| 16 | Баскетбол. ОРУ. «Техническая подготовка в избранном виде спорта». Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передач мяча без сопро­тивления и с сопротивлением защитника (в раз­личных построениях). Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя октябрь |  |
| 17 | Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. **Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий**. Совершенствование техники защитных дей­ствий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 18 | Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 19 | Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 20 | Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом. **Штрафной бросок – оценивание технических действий.** Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя октябрь |  |
| 21 | Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом. Групповые тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя октябрь |  |
| 22 | Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в двойках, тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя октябрь |  |
| 23 | Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в баскетболе. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Учебная игра. Развитие координации. | 1 | IV неделя октябрь |  |
| 24 | Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. **Нападение через центрового – оценка действий**. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости. | 1 | I V неделя октябрь |  |
| 25 | Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. **Индивидуальные действия в защите – оценивание действий.** Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 26 | Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 27 | Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в учебной игре. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 28 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строе­вые упражне­ния. Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении). Эстафеты. Развитие координационных способностей. Единоборства. Техника безопасности при борьбе. | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 29 | Гимнастика. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Единоборства. Правила борьбы. | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 30 | Гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Единоборства. Подножки при схватке. | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 31 | Гимнастика. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки. Единоборства. Подножки при схватке. | 1 | III неделя ноябрь |  |
| 32 | Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).Единоборства. Борьба самбо. Захваты.* | 1 | III неделя ноябрь |  |
| 33 | Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Единоборства. Страховки при захвате.* | 1 | I неделя декабрь |  |
| 34 | Гимнастика. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Единоборства. Бросок через бедро.* | 1 | I неделя декабрь |  |
| 35 | Гимнастика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).* Развитие координационных способностей. Единоборства. Учебная борьба в парах. | 1 | I неделя декабрь |  |
| 36 | Гимнастика. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комбинации из разученных элементов. **Тест - наклон вперёд из положения сидя.** | 1 | II неделя декабрь |  |
| 37 | Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке (бревну). *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).* | 1 | II неделя декабрь |  |
| 38 | Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.  Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). **Тест - подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), в висе лёжа (девочки).** | 1 | II неделя декабрь |  |
| 39 | Гимнастика. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на бревне. Упражнения в лазании. | 1 | III неделя декабрь |  |
| 40 | Гимнастика. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.  Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, упоры на руках.  Обучение опорному прыжку ноги врозь через \*козла\* в ширину высота 105-110 см. | 1 | III неделя декабрь |  |
| 41 | Гимнастика. Опорный прыжок через козла.  Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. **Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.** | 1 | III неделя декабрь |  |
| 42 | Гимнастика. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторение упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 43 | Гимнастика. Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: вскок в упор присев, соскок прогнувшись с \*козла\* в ширину высота 80-100 см. Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты. **Тест – поднимание туловища, кол.раз за 1 мин.** | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 44 | Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 45 | Волейбол. Технические приемы. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | V неделя декабрь |  |
| 46 | Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, **передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет.** Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. | 1 | V неделя декабрь |  |
| 47 | Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам. | 1 | I неделя март |  |
| 48 | Волейбол. Организация досуга средствами физической культуры. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры. | 1 | II неделя декабрь |  |
| 49 | Волейбол. Комплекс упражнений № 6. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 | II неделя декабрь |  |
| 50 | Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. | 1 | II неделя декабрь |  |
| 51 | Лыжные гонки. *Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История и квалификация лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.* *Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.* | 1 | I неделя январь |  |
| 52 | Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. *Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.* | 1 | I неделя январь |  |
| 53 | Лыжные гонки. *Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Применение лыжных мазей*. *Эстафеты на лыжах.* | 1 | I неделя январь |  |
| 54 | Лыжные гонки. *Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Игровые задания на лыжах. Развитие силовых и координационных способностей.* | 1 | II неделя январь |  |
| 55 | Лыжные гонки. *Оказание помощи при обморожениях и травмах.* Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. *Имитационные упражнения в случае мороза. Эстафеты с элементами силовой подготовки лыжника.* | 1 | II неделя январь |  |
| 56 | Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода.  *Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 2-3 км.* |  | II неделя январь |  |
| 57 | Волейбол. *Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Приеммяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6-9 м. Эстафеты. Игра в волейбол.* | 1 | III неделя март |  |
| 58 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход*. | 1 | III неделя  февраль |  |
| 59 | Лыжные гонки. *Виды лыжного спорта. Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Выполнить на результат. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.* | 1 | III неделя  февраль |  |
| 60 | Волейбол**.** *Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол.* ***Зачет нижняя прямая подача мяча.*** *Эстафеты. Игра в волейбол.* | 1 | III неделя  марта |  |
| 61 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. *Одновременно бесшажный ход – выполнить на результат.* *Игра "Гонки с выбыванием".* | 1 | III неделя  январь |  |
| 62 | Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход.  *Спуск со склона в средней стойке. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.* | 1 | I неделя  февраль |  |
| 63 | Волейбол. *Технические приемы: передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.* | 1 | III неделя  март |  |
| 64 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Как по часам", "Биатлон".* | 1 | I неделя  февраль |  |
| 65 | Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. *Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 5-6 км.* | 1 | I неделя  февраль |  |
| 66 | Волейбол. *Тактические приемы – «игра на слабого».* ***Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет.*** *Учебная игра.* | 1 | IV неделя  март |  |
| 67 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам.*  ***Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.*** | 1 | II неделя февраль |  |
| 68 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Биатлон".* | 1 | II неделя февраль |  |
| 69 | Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол. | 1 | II неделя февраль |  |
| 70 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. ***Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.*** | 1 | II неделя февраль |  |
| 71 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. *Развитие силовых и координационных способностей.*  *Игры и эстафеты на лыжах.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 72 | Волейбол**.** Тактические приемы игры в волейбол. **Прием и передачи мяча снизу - зачет.** Игра в волейбол. | 1 | IV неделя  март |  |
| 73 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 74 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. *Развитие силовых и координационных способностей.*  *Игры и эстафеты на лыжах.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 75 | Волейбол.Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. **Судейство игры – зачет**. Знание правил игры. | 1 | V неделя март |  |
| 76 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.* | 1 | I неделя март |  |
| 77 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. *Развитие силовых и координационных способностей.*  *Игры и эстафеты на лыжах.* | 1 | I неделя март |  |
| 78 | *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Волейбол. Учебная игра. | 1 | Vнеделя март |  |
| 79 | Плавание. *Правила поведения во время занятий. Совершенствование навыков плавания. Специальные упражнения для освоения водной средой: вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Упражнения производим на суше.* | 1 | I неделя апрель |  |
| 80 | Плавание. *Изучение техники движения ногами способом плавания кроль. Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Упражнения производим на суше.* | 1 | I неделя апрель |  |
| 81 | Футбол. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра. | 1 | I неделя апрель |  |
| 82 | Спортивные игры: волейбол. *Овладение техникой игры.* | 1 | II неделя апрель |  |
| 83 | Спортивные игры: волейбол. *Совершенствование координационных способностей.* | 1 | II неделя апрель |  |
| 84 | Футбол. Комбинация из освоенных элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра. | 1 | II неделя апрель |  |
| 85 | Спортивные игры: волейбол. *Овладение техникой движения.. Учебные игры.* | 1 | III неделя апрель |  |
| 86 | Спортивные игры: волейбол. Организация и проведение соревнований. Судейство. | 1 | III неделя апрель |  |
| 87 | Мини-футбол. Тактические действия в игре мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол. | 1 | III неделя апрель |  |
| 88 | Спортивные игры: волейбол. *Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.* | 1 | IV неделя апрель |  |
| 89 | Спортивные игры: волейбол.. *Правила соревнований, правила судейства.* | 1 | IV неделя апрель |  |
| 90 | Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол. | 1 | IV неделя апрель |  |
| 91 | Легкая атлетика. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 | I неделя май |  |
| 92 | Легкая атлетика. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 | I неделя май |  |
| 93 | Легкая атлетика. Низкий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 | I неделя май |  |
| 94 | Легкая атлетика. Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. **Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование.** Развитие скоростных возможностей. | 1 | II неделя май |  |
| 95 | Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. **Передача эстафетной палочки - зачет.** Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 | II неделя май |  |
| 96 | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 | II неделя май |  |
| 97 | Легкая атлетика. Элементы техники национальных видов спорта: курэш. Бег до 4 мин. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» *(разбег).*  Выполнение контрольных упражнений. | 1 | III неделя май |  |
| 98 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» *(приземление).*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя май |  |
| 99 | Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. **Прыжок в длину с разбега – зачет**. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя май |  |
| 100 | **Легкая атлетика. Бег 1500 м** (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | 1 | IV неделя май |  |
| 101 | **Легкая атлетика.** Понятие техники спортивной ходьбы. Бег до 4 мин. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. | 1 | IV неделя май |  |
| 102 | **Легкая атлетика.** Учётный урок: **тест – наклон туловища вперёд из положения сидя, челночный бег,(300 м) 500 м, 60 м, прыжки в длину с места.** | 1 | IV неделя май |  |
| 103 | **Легкая атлетика. Понятие техники** бег с барьерами.  Бег до 4 мин. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами барьерного бега. | 1 | V неделя май |  |
| 104 | Футбол. Игра учебная на все поле.Игра в штрафной площадке. | 1 | V неделя май |  |
| 105 | Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол. | 1 | V неделя май |  |

**9 класс**

**Личностные результаты**

*У выпускника будут сформированы:*

-патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- 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 (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

-целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

-сознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

-эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры.

**Регулятивные УУД**

*Выпускник научится:*

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

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

-определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

-определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

-описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- 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.

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;

-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

-отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

-находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

-работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

-сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

-анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

-обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

-самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

-ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

-демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

*Выпускник научится*

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

-подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

-выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

-выделять явление из общего ряда других явлений;

-определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

-строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

-строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

-излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

-самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

-вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

-объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

-выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

-делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

-создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

-обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

-определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

-создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

-строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

-создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

-преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

-анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

-находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

-устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

-резюмировать главную идею текста;

преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

критически оценивать содержание и форму текста.

-определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

-осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

-формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

-соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

*Выпускник научится*

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

-определять возможные роли в совместной деятельности;

-играть определенную роль в совместной деятельности;

-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

-определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

-корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

-устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

-определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

-представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

-соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

-высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

-принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

-создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

-использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

-использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

-делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

-выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

-выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

-использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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 движений);
* 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 в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел учебной программы | Основное содержание раздела рабочей программы | Количество часов |
| **Физическая культура как область знаний.** | **История и современное развитие физической культуры**  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*  **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием  предыдущих разделов |
| **Способы физкультурной деятельности** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | **3 ч.** |
| **Физическое совершенствование** | **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*  **Спортивно­оздоровительная деятельность**  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры. | **99 ч.** |

**Тематическое планирование, 9 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока  *с элементами содержания* | Кол-во ча -сов | Дата проведения | |
| план | Факт |
| 1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.  Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя  сентябрь |  |
| 2 | Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Самонаблюдение и самоконтроль.  Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. **Бег на результат 30 м.** Развитие скоростных качеств. | 1 | I неделя сентябрь |  |
| 3 | Физическое развитие человека. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний.  Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег. Способы передач эстафетной палочки. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. | 1 | I неделя сентябрь |  |
| 4 | *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* ОРУ, СБУ. **Бег на результат 60 м.** Развитие скоростных качеств. | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 5 | Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3\*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка. | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 6 | Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, подбор разбега, отталкивание, приземление. **Тестирование челночный бег 3\*10м.** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя сентябрь |  |
| 7 | История и современное развитие физической культуры. *Олимпийское движение в России.* Легкая атлетика. ОРУ, СПУ. **Прыжок в длину на результат**. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка. | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 8 | История и современное развитие физической культуры. *Современные Олимпийские игры.* Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 20 мин. до 2000 м. Развитие выносливости. | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 9 | История и современное развитие физической культуры. *Физическая культура в современном обществе.* Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. **Бег на результат 1000 м.** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя сентябрь |  |
| 10 | Физическая культура в современном обществе. Здоровье и здоровый образ жизни. Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча из разных положений. Развитие координационных способностей. | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 11 | Современное представление о физической культуре (основные понятия). *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* Легкая атлетика. ОРУ. **Метание мяча на дальность - результат.** Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий. | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Разминка спортсмена – игровика. Технические действия: стойки, введение. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 13 | Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Баскетбол. ОРУ. Технические действия: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, ведение мяча с сопротивлением на месте, передачи мяча в движении разными способами, бросок в движении после 2 шагов, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | IV неделя сентябрь |  |
| 14 | Баскетбол. «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. **Ведение мяча – оценивание технических действий.** Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя октябрь |  |
| 15 | Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений. Овладение ловли и передач мяча. Передачи мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя октябрь |  |
| 16 | Баскетбол. ОРУ. «Техническая подготовка в избранном виде спорта». Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передач мяча без сопро­тивления и с сопротивлением защитника (в раз­личных построениях). Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции.Техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя октябрь |  |
| 17 | Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. **Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий**. Совершенствование техники защитных дей­ствий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 18 | Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 19 | Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя октябрь |  |
| 20 | Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом. **Штрафной бросок – оценивание технических действий.** Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя октябрь |  |
| 21 | Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом. Групповые тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя октябрь |  |
| 22 | Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в двойках, тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя октябрь |  |
| 23 | Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в баскетболе. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Учебная игра. Развитие координации. | 1 | IV неделя октябрь |  |
| 24 | Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. **Нападение через центрового – оценивание действий**. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 25 | Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. **Индивидуальные действия в защите – оценивание действий.** Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 26 | Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | I неделя ноябрь |  |
| 27 | Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в учебной игре. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 28 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строе­вые упражне­ния. Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении). Эстафеты. Развитие координационных способностей. Единоборства. Техника безопасности при борьбы. | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 29 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Гимнастика. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Единоборства. Правила борьбы. | 1 | II неделя ноябрь |  |
| 30 | Олимпийское движение в России. Гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Единоборства. Подножки при схватке. | 1 | III неделя ноябрь |  |
| 31 | Гимнастика. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки. Единоборства. Подножки при схватке. | 1 | III неделя ноябрь |  |
| 32 | Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).Единоборства .Борьба самбо. Захваты.* | 1 | III неделя ноябрь |  |
| 33 | Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Единоборства. Страховки при захвате.* | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 34 | Гимнастика. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).Единоборства. Бросок через бедро.* | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 35 | Гимнастика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).* Развитие координационных способностей. Единоборства. Учебная борьба в парах. | 1 | I неделя декабрь |  |
| 36 | Гимнастика. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комбинации из разученных элементов. **Тест - наклон вперёд из положения сидя.** | 1 | I неделя декабрь |  |
| 37 | Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке (бревну). *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).* | 1 | I неделя декабрь |  |
| 38 | Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.  Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). **Тест - подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), в висе лёжа (девочки).** | 1 | II неделя декабрь |  |
| 39 | Гимнастика. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на бревне. Упражнения в лазании. | 1 | II неделя декабрь |  |
| 40 | Гимнастика. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, упоры на руках.  Обучение опорному прыжку ноги врозь через \*козла\* в ширину высота 105-110 см. | 1 | II неделя декабрь |  |
| 41 | Гимнастика. Опорный прыжок через козла. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемахво внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. **Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.** | 1 | III неделя декабрь |  |
| 42 | Гимнастика. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторение упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | III неделя декабрь |  |
| 43 | Гимнастика. Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: вскок в упор присев, соскок прогнувшись с \*козла\* в ширину высота 80-100 см.Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты. **Тест – поднимание туловища, кол. раз за 1 мин.** | 1 | III неделя декабрь |  |
| 44 | Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 45 | Волейбол. Технические приемы. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 46 | Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, **передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет.** Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 47 | Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам. | 1 | IV неделя декабрь |  |
| 48 | Волейбол. Организация досуга средствами физической культуры. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры. | 1 | I неделя март |  |
| 49 | Волейбол. Комплекс упражнений № 6. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |  | I неделя март |  |
| 50 | Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. |  | II неделя март |  |
| 51 | Лыжные гонки. *Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История и квалификация лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.* *Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.* | 1 | II неделя март |  |
| 52 | Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. *Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.* | 1 | I неделя январь |  |
| 53 | Лыжные гонки. *Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Применение лыжных мазей*. *Эстафеты на лыжах.* | 1 | I неделя январь |  |
| 54 | Лыжные гонки. *Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Игровые задания на лыжах. Развитие силовых и координационных способностей.* | 1 | I неделя январь |  |
| 55 | Лыжные гонки. *Оказание помощи при обморожениях и травмах.* Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. *Имитационные упражнения в случае мороза. Эстафеты с элементами силовой подготовки лыжника.* | 1 | II неделя январь |  |
| 56 | Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода.  *Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 2-3 км.* | 1 | II неделя январь |  |
| 57 | Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6-9 м. Эстафеты. Игра в волейбол. | 1 | II неделя март |  |
| 58 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход*. | 1 | II неделя январь |  |
| 59 | Лыжные гонки. *Виды лыжного спорта. Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Выполнить на результат. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.* | 1 | II неделя январь |  |
| 60 | Волейбол**.** Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. **Зачет нижняя прямая подача мяча.** Эстафеты. Игра в волейбол. | 1 | III неделя март |  |
| 61 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. *Одновременно бесшажный ход – выполнить на результат.* *Игра "Гонки с выбыванием".* | 1 | III неделя январь |  |
| 62 | Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход.  *Спуск со склона в средней стойке. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.* | 1 | I неделя февраль |  |
| 63 | Волейбол. Технические приемы: передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. | 1 | III неделя март |  |
| 64 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Как по часам", "Биатлон".* | 1 | I неделя февраль |  |
| 65 | Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. *Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 5-6 км.* | 1 | I неделя февраль |  |
| 66 | Волейбол. Тактические приемы – «игра на слабого». **Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет.** Учебная игра. | 1 | III неделя март |  |
| 67 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам.*  ***Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.*** | 1 | II неделя февраль |  |
| 68 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Биатлон".* | 1 | II неделя февраль |  |
| 69 | Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол. | 1 | IV неделя март |  |
| 70 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. ***Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.*** | 1 | II неделя февраль |  |
| 71 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. *Развитие силовых и координационных способностей.*  *Игры и эстафеты на лыжах.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 72 | Волейбол**.** Тактические приемы игры в волейбол. **Прием и передачи мяча снизу - зачет.** Игра в волейбол. | 1 | IV неделя март |  |
| 73 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 74 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. *Развитие силовых и координационных способностей.*  *Игры и эстафеты на лыжах.* | 1 | III неделя февраль |  |
| 75 | Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. **Судейство игры – зачет**. Знание правил игры. | 1 | IV неделя март |  |
| 76 | Лыжные гонки. *Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.* | 1 | VI неделя февраль |  |
| 77 | Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. *Развитие силовых и координационных способностей.*  *Игры и эстафеты на лыжах.* | 1 | I неделя март |  |
| 78 | *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Волейбол. Учебная игра. | 1 | V неделя март |  |
| 79 | Спортивные игры: волейбол. Учебная игра. Подачи в зону плавание. Техника безопасности. Подводящие упражнения. | 1 | V неделя март |  |
| 80 | Спортивные игры: волейбол. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Плавание. Изучения техники движения ногами. На суше. | 1 | V неделя март |  |
| 81 | Футбол. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра. | 1 | I неделя апрель |  |
| 82 | Спортивные игры: волейбол. Технико-тактические действия во время игры. Плавание. Специальные упражнения на суше. | 1 | I неделя апрель |  |
| 83 | Спортивные игры: волейбол.. *Совершенствование координационных способностей. Плавание. Вольный стиль. На суше.* | 1 | I неделя апрель |  |
| 84 | Футбол. Комбинация из освоенных элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра. | 1 | II неделя апрель |  |
| 85 | Спортивные игры: футбол. Овладение техникой удара по мячу. Плавание. Специальные упражнения для рук. | 1 | II неделя апрель |  |
| 86 | Спортивные игры: футбол. Игра в штрафной площадке. Плавание. Способы транспортировки пострадавшего. | 1 | II неделя апрель |  |
| 87 | Мини-футбол. Тактические действия в игре мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол. | 1 | III неделя апрель |  |
| 88 | Спортивные игы6футбол.Учебная игра.Плавание.Специальные упражнения для рук. | 1 | III неделя апрель |  |
| 89 | Спортивные игры: футбол. Игра 6х6 по всему полю. Плавание. Толкание и буксировка плывущего предмета .Отработка на суше. | 1 | III неделя апрель |  |
| 90 | .Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол. | 1 | IV неделя апрель |  |
| 91 | Легкая атлетика. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 | I V неделя апрель |  |
| 92 | Легкая атлетика. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 | IV неделя апрель |  |
| 93 | Легкая атлетика. Низкий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 | I неделя май |  |
| 94 | Легкая атлетика. Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. **Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование.** Развитие скоростных возможностей. | 1 | I неделя май |  |
| 95 | Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. **Передача эстафетной палочки - зачет.** Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 | I неделя май |  |
| 96 | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 | II неделя май |  |
| 97 | Легкая атлетика. Элементы техники национальных видов спорта: курэш.  Бег до 4 мин. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» *(разбег).*  Выполнение контрольных упражнений. | 1 | II неделя май |  |
| 98 | Легкая атлетика. **Понятие техники** бег с барьерами. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» *(приземление).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | II неделя май |  |
| 99 | Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. **Прыжок в длину с разбега – зачет**. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | III неделя май |  |
| 100 | **Легкая атлетика. Бег 1500 м** (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | 1 | III неделя май |  |
| 101 | **Легкая атлетика.** Понятие техники спортивной ходьбы. Бег до 4 мин. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. | 1 | III неделя май |  |
| 102 | Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол. | 1 | I Vнеделя май |  |