

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Государственное казенное учреждение
специальная средняя общеобразовательная школа № 3
города Армавира Краснодарского края
(полное наименование образовательного учреждения)

Утверждено
решением педсовета
протокол № 1 от « 30 » 08 20 22 г.
Председатель педсовета
 Бабаянц С. В.
подпись руководителя ОУ Ф. И. О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (классы): основное общее образование, 5 – 9 классы
(основное общее, среднее общее образование, с указанием классов)

Количество часов: _____ 340 _____

Учитель: _____ Андреев Игорь Константинович _____

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (2-го поколения)(далее ФГОС ООО - 2010), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 01.12.2020 г. № 712 и на основе авторской рабочей программы Матвеева А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. - М. : Просвещение, 2019 г.

(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС ООО - 2010 и на основе авторской рабочей программы Матвеева А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. - М. : Просвещение, 2019 г.

Программа соответствует (темы, часы) авторской рабочей программе Матвеева А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. - М. : Просвещение, 2019 год и учебникам: Матвеева А. П. Физическая культура. 5-9 классов. - М.: Просвещение 2019 г. В ней конкретизируется содержание предметных тем образовательного стандарта, дается распределение часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, уровня подготовки учащихся-осужденных.

В соответствии с учебным планом ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края на предмет "Физическая культура" в 5-9 классах отводится – 340 часов в 5,6,7,8,9 классах по 2 часа в неделю (34 учебных недели в учебном году).

По классам часы распределены следующим образом: 5 кл.– 68 часов; 6 кл.– 68 часов; 7 кл.– 68 часов; 8 кл.– 68 часов; 9 кл.– 68 часов.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всесторон-

ную физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «*Тематическое планирование*» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц авторской программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине

раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта учитывалась региональная специфика Краснодарского края, освоение раздела "Лыжные гонки", а так же тему "Плавание", в связи с отсутствием материально-технической базы, рекомендуется оставить учащимся на освоение в форме самообразования.

Разработчиком рабочей программы при составлении календарно-тематического планирования и в содержании данной программы, за основу взято примерное тематическое планирование авторской рабочей программы Матвеева А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. - М. : Просвещение, 2019 год, так как оно более подробно описывает содержание предмета по разделам, темам и соответствует учебникам по Физической культуре 5-9 классов.

Особенностью преподавания предмета "Физическая культура" в 5-9 классах являются возрастные особенности учащихся школы, большие пробелы в теоретических знаниях предмета "Физическая культура", дидактическая запущенность, психологическая дезадаптированность, отсутствие мотивации к изучению предмета. В исправительном учреждении не предусмотрен спортивный зал как инженерно-техническое сооружение на режимной территории, поэтому запланированные Учебным планом ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края занятия физической культуры предполагается вести теоретически с использованием учебно-методических, интерактивных и наглядных пособий.

Выполнение домашних заданий рабочей программой не предусматривается в связи с отсутствием возможности их выполнения осужденными в местах проживания (бараках), поэтому закрепление пройденного материала осуществляется на уроках под руководством учителя.

Руководствуясь Концепцией преподавания учебного предмета "Физическая культура" в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года провозглашены основные цели и задачи.

Целью Концепции преподавания Физической культуры в образовательных организациях является: создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета и повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях.

Задачи Концепции:

- модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствовать учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного предмета;
- обеспечить условия для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития и физической подготовленности;

- расширить базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развивать кадровый потенциал в сфере физической культуры;
- повысить у обучающихся мотивацию к освоению учебного предмета - физическая культура.

Рабочая программа учитывает концепцию преподавания учебного предмета «Физическая культура» от 24.12.2018 года, дает возможность всестороннего рассмотрения ее учащимися, с учетом специфики образовательной деятельности в условиях исправительного учреждения.

В соответствии со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р; Приказом Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 О внесении изменений в ФГОС общего образования; примерной программой воспитания одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02 июня 2020 г. № 2/20; письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования» в рабочую программу и календарно-тематические планирования внесены основные направления воспитательной деятельности ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края с учетом воспитательной работы проводимой администрацией УИС.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (2-го поколения), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 01.12.2020 г. № 712 и применяется до введения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (3-го поколения), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результатом освоения учебного предмета "Физическая культура" является достижение обучающимися уровня функциональной грамотности, соответствующего стандартам основной школы.

Личностными результатами в обучении являются:

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

□ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

□ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

□ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

□ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

Метапредметными результатами являются:

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

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

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

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

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

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

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

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их

использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

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

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

В области трудовой культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, со-

ставлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

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

3. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

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

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладноориентированное), их цель, содержание и формы организации.

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

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

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

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

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

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

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

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

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

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

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпаузы.

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

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

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор прпсев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувы-

рок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

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

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

Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине: из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях: наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях: наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

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

гулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

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

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему фунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препят-

ствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног; прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы обще развивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине, подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине; отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движения. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой

движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением

направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5 класс (68 часов)**

№ урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение (оборудование)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности приложение № 1
Лёгкая атлетика		27			
1	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1	Учебник по Физической культуре - 5класс А.П. Матвеев	<i>Изучают</i> историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. <i>Выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	1.2
2	Совершенствование техники «челночного» бега.	1	Просвещение 2020г. фильмы-легкая атлетика-5кл.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. <i>Выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки. <i>Контролируют</i> её по частоте сердечных сокращений. <i>Знакомятся</i> с названиями разучиваемых упражнений. <i>Регулятивные. Познавательные.</i>	1.7
3	Овладение техникой спринтерского бега. <i>История физической культуры.</i>	1	презентации на темы: Виды легкой атлетики. Прыжковые виды.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и соблюдают правила безопасности. <i>Раскрывают</i> историю возникновения и формирования физической культуры. <i>Изучают</i> влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <i>Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	2.2
4	Изучение техники высокого старта и стартового разгона.	1	Метательные виды.	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений. <i>Осваивают</i> её самостоятельно. <i>Выявляют</i> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <i>Изучают</i> основы правильной техники выполнения л/ атл. упражнений. <i>Регулятивные. Познавательные.</i>	2.4
5	Высокий старт и старты из различных исходных положений.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. <i>Выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки. <i>Контролируют</i> её по частоте сердечных сокращений. <i>Изучают</i> правила соревнований в беге. <i>Личностные. Регулятивные. Коммуникационные.</i>	3.1

6	Изучение техники бегового шага. <u>Олимпийские игры древности.</u>	1		<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и соблюдают правила безопасности. <u>Характеризуют</u> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. <u>Анализируют</u> значение разминки для выполнения л/атл. упражнений. <u>Познавательные. Коммуникационные.</u>	3.3
7	Изучение техники бега по выражу.	1		<u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений. <u>Осваивают</u> её самостоятельно. <u>Выявляют</u> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <u>Знакомятся</u> с представлениями о темпе, скорости и объёме л/ атл. упражнений.	3.4
8	Изучение техники финиширования.	1		<u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение беговых упражнений. <u>Применяют</u> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. <u>Выбирают</u> индивидуальный режим физической нагрузки. <u>Контролируют</u> её по частоте сердечных сокращений. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	4.2
9	Комплексное овладение техникой спринтерского бега. <u>Олимпийские игры древности.</u>	1		<u>Выполняют</u> контрольные упражнения и тесты по лёгкой атлетике. <u>Измеряют и оценивают</u> результаты, подают команды, демонстрируют упражнения. <u>Характеризуют</u> Олимпийские игры древности как явление культуры. <u>Раскрывают</u> содержание и правила соревнований. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные.</u>	4.6
10	Скоростной бег с изменением темпа и направления движения.	1		<u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <u>Осваивают</u> упражнения для организации самостоятельных занятий. <u>Личностные. Регулятивные.</u>	5.2
11	Бег с ускорением. <u>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</u>	1		<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <u>Определяют</u> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <u>Используют</u> изученные упражнения в самостоятельных занятиях. <u>Познавательные. Коммуникационные.</u>	6.1
12	Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		<u>Описывают</u> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. <u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. <u>Познавательные.</u>	6.3

13	Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	.1
14	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согну ноги» Овладение техникой разбега и отталкивания.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. <i>Составляют</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. <i>Познавательные.</i>	7.3
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой полёта и приземления.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	8.1
16	Комплексное овладение техникой прыжка в длину с разбега. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты по лёгкой атлетике, измеряют и оценивают результаты, подают команды, демонстрируют упражнения, помогают в проведении соревнований. <i>Определяют</i> цели и задачи олимпийского движения в современном мире. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	8.2
17	Повторение техники метания малого мяча с места.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Осваивают</i> упражнения для проведения самостоятельных занятий. <i>Личностные. Регулятивные.</i>	6.2
18	Изучение техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	1.4
19	Совершенствование техники метания малого мяча с места. <i>История зарождения олимпийского движения в России (СССР)</i>	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Сравнивают</i> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	4.5
20	Изучение техники метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность способом «из-за головы, через плечо».	1		<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	5.1
21	Комплексное овладение техникой метания малого мяча с разбега.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Познавательные.</i>	6.4

22	Ознакомление с техникой бросков, толчков и ловли набивного мяча.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	6.5
23	Закрепление и совершенствование техники метания и толчков набивного мяча.	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	1.2
24	Комплексное овладение техникой метания и толчков набивного мяча.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС <i>Коммуникационные.</i>	1.7
25	Овладение техникой эстафетного бега. <i>История зарождения олимпийского движения в России (СССР).</i>	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Объясняют</i> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. <i>Анализируют</i> положение федерального закона «О физической культуре и спорте». <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	2.2
26	Игры и игровые задания с элементами легкоатлетических упражнений.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	2.4
27	Совершенствование техники изученных легкоатлетических упражнений.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	3.1
	Гимнастика с элементами акробатики	11			
28	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1		<i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <i>Различают</i> предназначение каждого из видов гимнастики. <i>Овладевают</i> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. <i>Различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	3.3
29	Изучение, повторение и закрепление техники строевых упражнений и команд.	1		<i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <i>Различают</i> предназначение каждого из видов гимнастики. <i>Овладевают</i> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. <i>Различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. <i>Личностные.</i>	4.2

30	Изучение техники ОРУ без предметов на месте и в движении. <u>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</u>	1		<u>Описывают</u> технику ОРУ. <u>Составляют</u> комбинации из числа разучиваемых упражнений. <u>Знакомятся</u> с выдающимися достижениями отечественных спортсменов на Олимпийских играх. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	4.6
31	Изучение техники ОРУ с предметами на месте и в движении.	1		<u>Описывают</u> технику ОРУ. <u>Составляют</u> комбинации из числа разучиваемых упражнений. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	5.2
32	Овладение техникой акробатических упражнений.	1		<u>Описывают</u> технику акробатических упражнений. <u>Составляют</u> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <u>Используют</u> гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости и координационных способностей. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	1.2
33	Совершенствование техники акробатических элементов. <u>Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.</u>	1		<u>Описывают</u> технику акробатических упражнений. <u>Составляют</u> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <u>Используют</u> гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости и координационных способностей. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	1.7
34	Зачётная комбинация из разученных акробатических элементов.	1		<u>Выполняют</u> контрольные упражнения и тесты. <u>Составляют</u> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений направленных на развитие соответствующих физических способностей. <u>Выполняют</u> обязанности командира отделения. <u>Оказывают</u> помощь в установке и уборке снарядов. <u>Соблюдают</u> правила соревнований.	2.2
35	Повторение и совершенствование техники висов и упоров.	1		<u>Описывают</u> технику данных упражнений. <u>Составляют</u> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	2.4
36	Изучение комплекса упражнений в висе и упоре. <u>Физическая культура в современном обществе.</u>	1		<u>Описывают</u> технику данных упражнений. <u>Составляют</u> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	3.1
37	Совершенствование упражнений с использованием висов и упоров.	1		<u>Описывают</u> технику данных упражнений. <u>Составляют</u> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	3.3
38	Зачётная комбинация на снарядах с использованием висов и упоров.	1		<u>Выполняют</u> контрольные упражнения и тесты. <u>Составляют</u> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений направленных на развитие соответствующих физических способностей. <u>Выполняют</u> обязанности командира отделения. <u>Оказывают</u> помощь в установке и уборке снарядов. <u>Соблюдают</u> правила соревнований. <u>Познавательные.</u>	3.4
Спортивные игры		30			

39	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1		<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Изучают</i> историю баскетбола. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	4.6
40	Изучение техники стойки игрока. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Укрепляют</i> мышцы стопы с помощью специальных упражнений. <i>Изучают</i> краткую характеристику вида спорта, основные правила и приёмы игры в баскетбол. <i>Познавательные. Коммуникационные. Личностные.</i>	5.2
41	Перемещения в стойке.	1		<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Изучают</i> историю баскетбола. <i>Коммуникационные. Личностные.</i>	6.1
42	Изучение техники остановки. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Соблюдают</i> элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. <i>Изучают</i> основные правила и приёмы игры в баскетбол. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	6.3
43	Комплексное овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <i>Знакомятся</i> с историей отечественного баскетбола, выдающимися спортсменами, чемпионами Олимпийских игр. <i>Личностные. Регулятивные.</i>	7.1
44	Изучение техники передачи мяча на месте. <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Соблюдают</i> элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. <i>Раскрывают</i> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. <i>Регулятивные.</i>	7.3
45	Комплексное овладение техникой передачи мяча на месте.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	8.1

46	Изучение техники передачи мяча с перемещением вперед. <u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u>	1		<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <u>Составляют</u> личный план физического самовоспитания. <i>Личностные.</i>	8.2
47	Совершенствование техники передачи мяча с перемещением.	1		<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <u>Изучают</u> основные приёмы игры. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	8.4
48	Комплексное овладение техникой передачи мяча на месте. <u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u>	1		<u>Выполняют</u> контрольные упражнения и тесты <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <u>Выполняют</u> упражнения для тренировки различных групп мышц. <u>Осмысливают</u> благотворное влияние физических упражнений на работу всего организма. <i>Личностные. Регулятивные.</i>	1.2
49	Совершенствование техники передачи мяча с перемещением.	1		<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <u>Изучают</u> основные приёмы игры. <i>Коммуникационные.</i>	1.7
50	Совершенствование техники передачи мяча с перемещением. <u>Режим дня и его основное содержание.</u>	1		<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Раскрывают</u> понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. <i>Познавательные. Регулятивные.</i>	2.2
51	Изучение техники передачи мяча в различных стойках.	1		<u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Познавательные.</i>	2.4
52	Комплексное овладение техникой передачи мяча. <u>Режим дня и его основное содержание.</u>	1		<u>Выполняют</u> контрольные упражнения и тесты <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <u>Выполняют</u> упражнения для тренировки различных групп мышц. <u>Осмысливают</u> благотворное влияние физических упражнений на работу всего организма. <i>Познавательные.</i>	3.1

53	Изучение техники и передачи мяча в движении.	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Изучают</i> термины игры и жесты судей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	3.3
54	Совершенствование техники передач в движении. <i>Режим дня и его основное содержание.</i>	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Выполняют</i> комплексы упражнений утренней гимнастики. <i>Регулятивные. Познавательные.</i>	3.4
55	Совершенствование техники передач мяча через сетку.	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Изучают</i> термины игры и жесты судей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	4.2
56	Комплексное овладение техникой передач мяча через сетку. <i>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</i>	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <i>Оборудуют</i> с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. <i>Познавательные.</i>	4.6
57	Изучение техники нижней прямой подачи.	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Изучают</i> термины игры и жесты судей. <i>Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	5.2
58	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. <i>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</i>	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Разучивают</i> и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. <i>Познавательные</i>	6.1
59	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Изучают</i> термины игры и жесты судей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	6.3

60	Комплексное овладение техникой нижней прямой подачи.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <i>Выполняют</i> упражнения для тренировки различных групп мышц. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	7.1
61	Овладение техникой прямого нападающего удара. <i>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</i>	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдают</i> основные гигиенические правила. <i>Выбирают</i> режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. <i>Познавательные.</i>	7.3
62	Овладение техникой прямого нападающего удара.	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности, организуют совместные занятия со сверстниками. <i>Познавательные.</i>	8.1
63	Овладение тактикой игры в нападении.	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности, организуют совместные занятия со сверстниками. <i>Коммуникационные.</i>	8.2
64	Овладение тактикой игры в защите. <i>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</i>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Выполняют</i> основные правила организации распорядка дня. <i>Объясняют</i> роль значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	6.2
65	Тактические взаимодействия.	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	1.4
66	Овладение командной тактикой игры. <i>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</i>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Выполняют</i> основные правила организации распорядка дня. <i>Объясняют</i> роль значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	4.5

67	Овладение игрой.	1		<u>Организуют</u> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <u>Выполняют</u> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	5.1
68	Овладение игрой. <u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u>	1		<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <u>Выполняют</u> основные правила организации распорядка дня. <u>Объясняют</u> роль значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	6.4

6 класс (68 часов)

№ урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение (оборудование)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности приложение № 1
Лёгкая атлетика		27			
1	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1	Учебник по Физической культуре - бкласс	<i>Изучают</i> историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. <i>Выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	1.2
2	Совершенствование техники «челночного» бега.	1	А.П. Матвеев Просвещение, 2020 г. Фильмы - Легкая атлетика	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. <i>Выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки. <i>Контролируют</i> её по частоте сердечных сокращений. <i>Знакомятся</i> с названиями разучиваемых упражнений. <i>Личностные.</i>	1.7
3	Овладение техникой спринтерского бега. <u>История физической культуры.</u>	1	- 6 кл. Презентации на темы: Виды легкой атлетики.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и соблюдают правила безопасности. <i>Раскрывают</i> историю возникновения и формирования физической культуры. <i>Изучают</i> влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <i>Регулятивные.</i>	2.2
4	Изучение техники высокого старта и стартового разгона.	1	Прыжковые виды. Метательные виды.	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений. <i>Осваивают</i> её самостоятельно. <i>Выявляют</i> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <i>Изучают</i> основы правильной техники выполнения л/ атл. упражнений. <i>Познавательные.</i>	2.4
5	Изучение техники старта из различных исходных положений.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. <i>Выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки. <i>Контролируют</i> её по частоте сердечных сокращений. <i>Изучают</i> правила соревнований в беге. <i>Познавательные. Личностные.</i>	3.1

6	Изучение техники бегового шага. <u>Олимпийские игры древности.</u>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и соблюдают правила безопасности. <i>Характеризуют</i> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. <i>Анализируют</i> значение разминки для выполнения л/атл. упражнений. <i>Познавательные.</i>	3.3
7	Изучение техники бега по выражу.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений. <i>Осваивают</i> её самостоятельно. <i>Выявляют</i> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <i>Знакомятся</i> с представлениями о темпе, скорости и объёме л/ атл. упражнений. <i>Познавательные.</i>	3.4
8	Изучение техники финиширования.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. <i>Выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки. <i>Контролируют</i> её по частоте сердечных сокращений. <i>Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	4.2
9	Комплексное овладение техникой спринтерского бега. <u>Олимпийские игры древности.</u>	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты по лёгкой атлетике. <i>Измеряют и оценивают</i> результаты, подают команды, демонстрируют упражнения. <i>Характеризуют</i> Олимпийские игры древности как явление культуры. <i>Раскрывают</i> содержание и правила соревнований. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	4.6
10	Скоростной бег с изменением темпа и направления движения.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <i>Осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных занятий. <i>Познавательные.</i>	5.2
11	Бег с ускорением. <u>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</u>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <i>Определяют</i> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <i>Используют</i> изученные упражнения в самостоятельных занятиях. <i>Регулятивные. Познавательные.</i>	6.1
12	Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. <i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. <i>Коммуникационные.</i>	6.3

13	Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	7.1
14	Овладение техникой разбега и отталкивания.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. <i>Составляют</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. <i>Познавательные.</i>	7.3
15	Овладение техникой полёта и приземления.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные.</i>	8.1
16	Комплексное овладение техникой прыжка в длину с разбега. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты по лёгкой атлетике, измеряют и оценивают результаты, подают команды, демонстрируют упражнения, помогают в проведении соревнований. <i>Определяют</i> цели и задачи олимпийского движения в современном мире. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	8.2
17	Повторение техники метания малого мяча с места.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Осваивают</i> упражнения для проведения самостоятельных занятий. <i>Познавательные.</i>	6.2
18	Изучение техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	1.4
19	Совершенствование техники метания малого мяча с места. <i>История зарождения олимпийского движения в России (СССР)</i>	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Сравнивают</i> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	4.5
20	Изучение техники метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность способом «из-за головы, через плечо».	1		<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	5.1

21	Комплексное овладение техникой метания малого мяча с разбега.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Познавательные.</i>	6.4
22	Ознакомление с техникой бросков, толчков и ловли набивного мяча.	1		<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные.</i>	6.5
23	Закрепление и совершенствование техники метания и толчков набивного мяча.	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	1.2
24	Комплексное овладение техникой метания и толчков набивного мяча.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС.	1.7
25	Овладение техникой эстафетного бега. <i>История зарождения олимпийского движения в России (СССР).</i>	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Объясняют</i> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. <i>Анализируют</i> положение федерального закона «О физической культуре и спорте». <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	2.2
26	Игры и игровые задания с элементами легкоатлетических упражнений.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	2.4
27	Совершенствование техники изученных легкоатлетических упражнений.	1		<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	3.1
	Гимнастика с элементами акробатики	11			
28	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1		<i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <i>Различают</i> предназначение каждого из видов гимнастики. <i>Овладевают</i> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. <i>Различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. <i>Познавательные.</i>	3.3

29	Изучение, повторение и закрепление техники строевых упражнений и команд.	1		<i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <i>Различают</i> предназначение каждого из видов гимнастики. <i>Овладевают</i> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. <i>Различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. <i>Познавательные</i> .	4.2
30	Изучение техники ОРУ без предметов на месте и в движении. <u>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</u>	1		<i>Описывают</i> технику ОРУ. <i>Составляют</i> комбинации из числа разучиваемых упражнений. <i>Знакомятся</i> с выдающимися достижениями отечественных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные</i> .	4.6
31	Изучение техники ОРУ с предметами на месте и в движении.	1		<i>Описывают</i> технику ОРУ. <i>Составляют</i> комбинации из числа разучиваемых упражнений. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные</i> .	5.2
32	Овладение техникой акробатических упражнений.	1		<i>Описывают</i> технику акробатических упражнений. <i>Составляют</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Используют</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости и координационных способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные</i> .	1.2
33	Совершенствование техники акробатических элементов. <u>Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.</u>	1		<i>Описывают</i> технику акробатических упражнений. <i>Составляют</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Используют</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости и координационных способностей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные</i> .	1.7
34	Зачётная комбинация из разученных акробатических элементов.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Составляют</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений направленных на развитие соответствующих физических способностей. <i>Выполняют</i> обязанности командира отделения. <i>Оказывают</i> помощь в установке и уборке снарядов. <i>Соблюдают</i> правила соревнований. <i>Личностные</i> .	2.2
35	Повторение и совершенствование техники висов и упоров.	1		<i>Описывают</i> технику данных упражнений. <i>Составляют</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные</i> .	2.4
36	Изучение комплекса упражнений в висе и упоре. <u>Физическая культура в современном обществе.</u>	1		<i>Описывают</i> технику данных упражнений. <i>Составляют</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные</i> .	3.1

37	Совершенствование упражнений с использованием висов и упоров.	1		<i>Описывают</i> технику данных упражнений. <i>Составляют</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	3.3
38	Зачётная комбинация на снарядах с использованием висов и упоров.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Составляют</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений направленных на развитие соответствующих физических способностей. <i>Выполняют</i> обязанности командира отделения. <i>Оказывают</i> помощь в установке и уборке снарядов. <i>Соблюдают</i> правила соревнований. <i>Личностные.</i>	3.4
Спортивные игры		30			
39	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1		<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Изучают</i> историю баскетбола. <i>Познавательные.</i>	4.6
40	Изучение техники стойки игрока. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Укрепляют</i> мышцы стопы с помощью специальных упражнений. <i>Изучают</i> краткую характеристику вида спорта, основные правила и приёмы игры в баскетбол. <i>Регулятивные. Познавательные.</i>	5.2
41	Перемещения в стойке.	1		<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Изучают</i> историю баскетбола. <i>Регулятивные. Познавательные.</i>	6.1
42	Изучение техники остановки. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <i>Соблюдают</i> элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. <i>Изучают</i> основные правила и приёмы игры в баскетбол. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	6.3
43	Комплексное овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <i>Знакомятся</i> с историей отечественного баскетбола, выдающимися спортсменами, чемпионами Олимпийских игр. <i>Познавательные. Коммуникационные.</i>	7.1

44	Изучение техники передачи мяча на месте. <u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u>	1		<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <u>Соблюдают</u> элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. <u>Раскрывают</u> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. <u>Познавательные.</u>	7.3
45	Комплексное овладение техникой приема и передачи мяча на месте.	1		<u>Выполняют</u> контрольные упражнения и тесты <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <u>Применяют</u> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные.</u>	8.1
46	Изучение техники приема и передачи мяча на месте. <u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u>	1		<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <u>Составляют</u> личный план физического самовоспитания. <u>Познавательные.</u>	8.2
47	Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте.	1		<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <u>Изучают</u> основные приёмы игры. <u>Познавательные.</u>	8.4
48	Комплексное овладение техникой приема и передачи мяча на месте. <u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u>	1		<u>Выполняют</u> контрольные упражнения и тесты <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <u>Выполняют</u> упражнения для тренировки различных групп мышц. <u>Осмысливают</u> благотворное влияние физических упражнений на работу всего организма. <u>Регулятивные.</u>	1.2
49	Комплексное овладение техникой приема и передачи мяча на месте	1		<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <u>Изучают</u> основные приёмы игры. <u>Регулятивные.</u>	1.7
50	Изучение техники приема и передачи мяча в движении. <u>Режим дня и его основное содержание.</u>	1		<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Раскрывают</u> понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. <u>Регулятивные. Познавательные</u>	2.2

51	Изучение техники перемещения с мячом в различных стойках.	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Познавательные</i>	2.4
52	Комплексное овладение техникой перемещения с мячом. <i>Режим дня и его основное содержание.</i>	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <i>Выполняют</i> упражнения для тренировки различных групп мышц. <i>Осмысливают</i> благотворное влияние физических упражнений на работу всего организма. <i>Регулятивные.</i>	3.1
53	Изучение техники приема и передачи мяча в движении.	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Изучают</i> термины игры и жесты судей. <i>Регулятивные. Познавательные. Личностные.</i>	3.3
54	Совершенствование техники передач в движении. <i>Режим дня и его основное содержание.</i>	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Выполняют</i> комплексы упражнений утренней гимнастики. <i>Коммуникационные.</i>	3.4
55	Прием и передача мяча правым, левым боком в движении.	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Изучают</i> термины игры и жесты судей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	4.2
56	Комплексное овладение техникой приема и передачей мяча. <i>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</i>	1		<i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <i>Оборудуют</i> с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. <i>Познавательные.</i>	4.6
57	Изучение техники нижней прямой подачи.	1		<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <i>Изучают</i> термины игры и жесты судей. <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</i>	5.2

58	Совершенствование техники нижней прямой подачи. <u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u>	1		<u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <u>Разучивают</u> и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. <u>Познавательные.</u>	6.1
59	Овладение техникой нижней подачи.	1		<u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, уважительно относятся к сопернику и управляют своим эмоциями. <u>Изучают</u> термины игры и жесты судей. <u>Личностные. Регулятивные. Познавательные.</u>	6.3
60	Комплексное овладение техникой нижней прямой подачей.	1		<u>Выполняют</u> контрольные упражнения и тесты <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий. <u>Выполняют</u> упражнения для тренировки различных групп мышц. <u>Регулятивные. Познавательные. Коммуникационные.</u>	7.1
61	Овладение техники прямого нападающего удара. <u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u>	1		<u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приёмов. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <u>Соблюдают</u> основные гигиенические правила. <u>Выбирают</u> режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. <u>Познавательные.</u>	7.3
62	Овладение техникой прямого нападающего удара.	1		<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <u>Моделируют</u> тактику игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности, организуют совместные занятия со сверстниками. <u>Познавательные.</u>	8.1
63	Овладение тактикой игры в нападении.	1		<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <u>Моделируют</u> тактику игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности, организуют совместные занятия со сверстниками. <u>Познавательные.</u>	8.2
64	Овладение тактикой игры в нападении. <u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u>	1		<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <u>Выполняют</u> основные правила организации распорядка дня. <u>Объясняют</u> роль значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. <u>Регулятивные. Познавательные.</u>	6.2

65	Тактические взаимодействия.	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности. . <i>Личностные. Регулятивные. Познавательные.</i>	1.4
66	Овладение командной тактикой игры. <i>Все-стороннее и гармоничное развитие человека.</i>	1		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Выполняют</i> основные правила организации распорядка дня. <i>Объясняют</i> роль значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. <i>Познавательные.</i>	4.5
67	Овладение игрой.	1		<i>Организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <i>Выполняют</i> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Познавательные.</i>	5.1
68	Овладение игрой. <i>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</i>	1		<i>Взаимодействую т</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Выполняют</i> основные правила организации распорядка дня. <i>Объясняют</i> роль значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. <i>Регулятивные. Познавательные.</i>	6.4

7 класс (68 часов)

№ урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение (оборудование)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности приложение № 1
	Лёгкая атлетика	27			
1	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1	Учебник по Физической культуре - 7класс	<u>Изучить</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать</u> : правила ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике.	1.2
2	Совершенствование техники «челночного» бега.	1	А.П. Матвеев Просвещение 2020 г.	<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Владеть</u> : техникой «челночного» бега. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	1.7
3	Овладение техникой спринтерского бега. <u>История физической культуры.</u>	1	Фильмы - легкая атлетика-7 кл.	<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Уметь</u> : выполнять бег с ускорением и поддержанием максимальной скорости на протяжении 40-60м. <u>Развивать</u> : физические качества и способности.	2.2
4	Изучение техники высокого старта и стартового разгона.	1	презентации на темы: Виды легкой атлетики.	<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Осваивать</u> : технику «высокого» старта и стартового разгона. <u>Знать</u> : стартовые команды и терминологию.	2.4
5	Изучение техники старта из различных исходных положений.	1	Прыжковые виды. Метательные виды.	<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Осваивать</u> : технику «высокого» старта и стартового разгона из различных и.п. <u>Знать</u> : стартовые команды и терминологию.	3.1
6	Изучение техники бегового шага. <u>Олимпийские игры древности</u>	1		<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Уметь</u> : правильно двигаться и дышать во время бега на короткие дистанции. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	3.3
7	Изучение техники бега по виражу.	1		<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Уметь</u> : правильно двигаться во время бега по виражу. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	3.4

8	Изучение техники финиширования.	1		<u>Уметь:</u> пробегать с максимальной скоростью дистанции от 30 до 40м., подавать команды и демонстрировать изучаемые беговые упражнения, финишировать. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	4.2
9	Комплексное овладение техникой спринтерского бега. <u>Олимпийские игры древности</u>	1		<u>Уметь:</u> пробегать с максимальной скоростью дистанцию 60м., измерять результаты и оказывать помощь при проведении соревнований. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятие «фальстарт»	4.6
10	Скоростной бег с изменением темпа и направления движения.	1		<u>Овладеть:</u> комплексом легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Уметь:</u> бегать с изменением темпа и направления движения. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	5.2
11	Бег с ускорением. <u>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</u>	1		<u>Уметь:</u> выполнять высокий старт, бег по дистанции и по выражу, финишировать в спринтерском беге, ускорять и замедлять скорость. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	6.1
12	Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		<u>Овладеть:</u> комплексом подготовительных упражнений для выполнения прыжка в длину с места. <u>Уметь:</u> выполнять замах, отталкивание и приземление на две ноги. <u>Знать:</u> правила выполнения и измерения результатов, понятие «старт пловца», «заступ».	6.3
13	Ознакомление с техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой прыжка в длину с разбега. <u>Уметь:</u> подготавливать место занятий для прыжков. <u>Развивать физические качества:</u> быстроту, реакцию, силу.	7.1
14	Овладение техникой разбега и отталкивания.	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой прыжка в длину с разбега. <u>Развивать физические качества:</u> быстроту, реакцию, силу. <u>Уметь:</u> правильно подобрать разбег. <u>Знать:</u> понятия «толчковая нога», «заступ».	7.3
15	Овладение техникой полёта и приземления.	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой прыжка в длину с разбега, технику выполнения всех основных фаз прыжка. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	8.1
16	Комплексное овладение техникой прыжка в длину с разбега. <u>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</u>	1		<u>Уметь:</u> прыгать в длину с разбега изучаемым способом на результат, измерять результаты и оказывать помощь при проведении соревнований. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятие «попытка»	8.2
17	Повторение техники метания малого мяча с места.	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой метания. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятия «бросок», «отскок».	6.2

18	Изучение техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой метания. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятия «цель», «глазомер».	1.4
19	Совершенствование техники метания малого мяча с места. <i>История зарождения олимпийского движения в России (СССР)</i>	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой метания. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятия «коридор для метания», «положение натянутого лука»	4.5
20	Изучение техники метания мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой метания. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	5.1
21	Комплексное овладение техникой метания мяча весом 150 г. с разбега.	1		<u>Уметь:</u> метать мяч изученным способом на результат, измерять результаты и оказывать помощь при проведении соревнований. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	6.4
22	Ознакомление с техникой бросков, толчков и ловли набивного мяча.	1		<u>Уметь:</u> составлять простейшие программы развития скоростных способностей на основе л/атлетических упражнений. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятия «скачок»	6.5
23	Закрепление и совершенствование техники метания и толчков набивного мяча.	1		<u>Уметь:</u> составлять простейшие программы развития координационных способностей на основе л/атлетических упражнений. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	1.2
24	Комплексное овладение техникой метания и толчков набивного мяча. <i>История зарождения олимпийского движения в России (СССР).</i>	1		<u>Уметь:</u> метать и толкать набивной мяч одной и двумя руками, измерять результаты и оказывать помощь при проведении соревнований. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятия «финальное усилие»	1.7
25	Овладение техникой эстафетного бега.	1		<u>Уметь:</u> составлять простейшие программы развития скоростно-силовых способностей на основе л/атлетических упражнений. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятия «зона передачи эстафеты»	2.2
26	Игры и игровые задания с элементами легкоатлетических упражнений.	1		<u>Уметь:</u> составлять простейшие программы развития выносливости на основе л/атлетических упражнений. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	2.4
27	Совершенствование техники изученных легкоатлетических упражнений.	1		<u>Знать:</u> правила самоконтроля и гигиены. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> правила самоконтроля и гигиены.	3.1
	Гимнастика с элементами акробатики	11			

28	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Уметь:</u> выполнять перестроения в колонне заданным способом, упражнения с партнёром. <u>Знать:</u> правила ТБ при занятиях гимнастикой и акробатикой.	3.3
29	Изучение, повторение и закрепление техники строевых упражнений и команд.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Уметь:</u> выполнять перестроения в шеренге заданным способом, ходить строевым шагом. <u>Знать:</u> строевые команды.	4.2
30	Изучение техники ОРУ без предметов на месте и в движении. <i><u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u></i>	1		<u>Развивать:</u> гибкость. <u>Осваивать:</u> специализированные гимнастические упражнения на месте и в движении.	4.6
31	Изучение техники ОРУ с предметами на месте и в движении.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Осваивать:</u> специализированные гимнастические упражнения с предметами на месте и в движении. <u>Знать:</u> названия используемого гимнастического инвентаря.	5.2
32	Овладение техникой акробатических упражнений.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Уметь:</u> оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений, демонстрировать упражнения. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых акробатических упражнений.	1.2
33	Совершенствование техники акробатических элементов. <i><u>Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.</u></i>	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Уметь:</u> выполнять обязанности командира отделения. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых акробатических упражнений. <u>Знать:</u> понятия «исходное положение», «кувырок», «стойка», «мостик».	1.7
34	Зачётная комбинация из разученных акробатических элементов.	1		<u>Уметь:</u> технически верно выполнить комбинацию из 3-4 акробатических элементов. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых акробатических упражнений	2.2
35	Повторение и совершенствование техники висов и упоров.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и силовую выносливость. <u>Уметь:</u> устанавливать и убирать гимнастические снаряды. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых упражнений в висе и упоре на перекладине и брусьях.	2.4
36	Изучение комплекса упражнений в висе и упоре. <i><u>Физическая культура в современном обществе.</u></i>	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и силовую выносливость. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых упражнений в висе и упоре. <u>Знать:</u> понятия «вис» и «упор». <u>Уметь:</u> выполнять обязанности командира отделения.	3.1
37	Совершенствование упражнений с использованием висов и упоров.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и силовую выносливость. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых упражнений в висе и упоре. <u>Знать:</u> понятия «мах», «размахивание изгибами», «подъём – переворотом», «соскок».	3.3
38	Зачётная комбинация на снарядах с использованием висов и упоров.	1		<u>Уметь:</u> технически верно выполнить комбинацию из 3-4 элементов. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых упражнений в висе и упоре.	3.4

	Спортивные игры	30			
39	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> правила ТБ при занятиях волейболом.	4.6
40	Совершенствование техники стойки игрока. <u>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> понятия «высокая, средняя, и низкая стойка»	5.2
41	Перемещения в стойке.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> технику перемещений в нападении и защитной стойке.	6.1
42	Совершенствование техники остановок. <u>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	6.3
43	Комплексное овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	7.1
44	Совершенствование техники приема мяча на месте. <u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> понятия «прием», «передача».	7.3
45	Комплексное овладение техникой приема мяча на месте.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	8.1
46	Совершенствование техники передачи мяча на месте. <u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	8.2
47	Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте с отскоком от стены.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	8.4
48	Комплексное овладение техникой приема и передачи мяча на месте. <u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1.2
49	Изучение техники передачи мяча после перемещения вперед.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1.7

50	Изучение техники передачи мяча после перемещения вперед. <u>Режим дня и его основное содержание.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	2.2
51	Изучение техники передачи мяча после перемещения вперед.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	2.4
52	Комплексное овладение техникой передачи мяча после перемещения вперед. <u>Режим дня и его основное содержание.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	3.1
53	Изучение техники приема и передачи мяча в движении.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	3.3
54	Совершенствование техники передач в движении. <u>Режим дня и его основное содержание.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	3.4
55	Ведения мяча ведущей и неведущей рукой.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	4.2
56	Комплексное овладение техникой ведения на скорость. <u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	4.6
57	Изучение техники ловли и передачи мяча наиболее рациональным способом.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	5.2
58	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. <u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	6.1
59	Овладение техникой бросков мяча по кольцу.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> технику сочетаний приёмов игры в баскетбол. <u>Знать:</u> правила начисления очков после выполнения броска.	6.3
60	Комплексное овладение техникой бросков мяча по кольцу.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> порядок расположения игроков во время выполнения штрафного броска.	7.1
61	Овладение индивидуальными защитными действиями. <u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> понятия «центральной», «разыгрывающий».	7.3

62	Освоение тактики и техники игры.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе. <u>Знать:</u> понятия «финт».	8.1
63	Овладение тактикой игры в нападении.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> правильно занимать позицию для подбора мяча на своём кольце. <u>Знать:</u> понятия «подбор».	8.2
64	Овладение тактикой игры в защите. <i><u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u></i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> правильно занимать позицию для подбора мяча на чужом кольце. <u>Знать:</u> способы регулирования физической нагрузки.	6.2
65	Тактические взаимодействия.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе. <u>Знать:</u> лично-командную систему защиты.	1.4
66	Овладение командной тактикой игры. <i><u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u></i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> самостоятельно действовать в защите, подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе.	4.5
67	Овладение игрой.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> самостоятельно действовать в нападении, подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе.	5.1
68	Овладение игрой. <i><u>Всестороннее и гармоничное развитие человека.</u></i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> индивидуально и командно действовать в нападении и защите. <u>Знать:</u> правила самоконтроля и гигиены.	6.4

8 класс (68 часов)

№ урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение (оборудование)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности приложение № 1
	Лёгкая атлетика	27			
1	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1	Учебник по Физической культуре - 8 класс	<u>Изучить</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать</u> : правила ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике.	1.2
2	Совершенствование техники «челночного» бега.	1	А. П. Матвеев Просвещение 2020г.	<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Владеть</u> : техникой «челночного» бега. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	1.7
3	Совершенствование техники спринтерского бега. <i>История возникновения и формирования физической культуры</i>	1	Фильмы-легкая атлетика - 5 кл. Презентации на	<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Уметь</u> : выполнять бег с ускорением и поддержанием максимальной скорости на протяжении 70-80м. <u>Развивать</u> : физические качества и способности.	2.2
4	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	1	темы: Виды легкой атлетики.	<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Осваивать</u> : технику «низкого» старта и стартового разгона. <u>Знать</u> : понятия «обычный», «сближенный» и «растянутый» низкий старт.	2.4
5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Прыжковые виды. Метательные виды.	<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Осваивать</u> : технику «высокого» и «низкого» старта и стартового разгона из различных и.п. <u>Знать</u> : стартовые команды и терминологию.	3.1
6	Совершенствование техники бегового шага. <i>История возникновения и формирования физической культуры</i>	1		<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Уметь</u> : правильно двигаться и дышать во время бега на короткие дистанции. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	3.3
7	Совершенствование техники бега по виражу.	1		<u>Осваивать</u> : комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Уметь</u> : правильно двигаться во время бега по виражу. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	3.4

8	Совершенствование техники финиширования.	1		<u>Уметь:</u> пробегать с максимальной скоростью дистанции от 40 до 60м., подавать команды и демонстрировать изучаемые беговые упражнения, финишировать. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	4.2
9	Комплексное овладение техникой спринтерского бега. <i>История возникновения и формирования физической культуры</i>	1		<u>Уметь:</u> пробегать с максимальной скоростью дистанцию 100м., измерять результаты и оказывать помощь при проведении соревнований. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятие «фальстарт»	4.6
10	Скоростной бег с изменением темпа и направления движения.	1		<u>Овладеть:</u> комплексом легкоатлетических упражнений для выполнения специализированной разминки. <u>Уметь:</u> бегать с изменением темпа и направления движения. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	5.2
11	Бег с ускорением. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i>	1		<u>Уметь:</u> выполнять высокий старт, бег по дистанции и по выражу, финишировать в спринтерском беге, ускорять и замедлять скорость. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	6.1
12	Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		<u>Овладеть:</u> комплексом подготовительных упражнений для выполнения прыжка в длину с места. <u>Уметь:</u> выполнять замах, отталкивание и приземление на две ноги. <u>Знать:</u> правила выполнения и измерения результатов, понятие «старт пловца», «заступ».	6.3
13	Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой прыжка в длину с разбега. <u>Уметь:</u> подготавливать место занятий для прыжков. <u>Развивать физические качества:</u> быстроту, реакцию, силу.	7.1
14	Овладение техникой разбега и отталкивания.	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой прыжка в длину с разбега. <u>Развивать физические качества:</u> быстроту, реакцию, силу. <u>Уметь:</u> правильно подобрать разбег. <u>Знать:</u> понятия «толчковая нога», «заступ».	7.3
15	Овладение техникой полёта и приземления. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i>	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой прыжка в длину с разбега, технику выполнения всех основных фаз прыжка. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	8.1
16	Комплексное овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1		<u>Уметь:</u> прыгать в длину с разбега изучаемым способом на результат, измерять результаты и оказывать помощь при проведении соревнований. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятие «попытка»	8.2
17	Повторение техники метания малого мяча с места.	1		<u>Осваивать:</u> комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой метания. <u>Развивать:</u> скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать:</u> понятия «бросок», «отскок».	6.2

18	Изучение техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		<u>Осваивать</u> : комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой метания. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать</u> : понятия «цель», «глазомер».	1.4
19	Совершенствование техники метания малого мяча с места. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i>	1		<u>Осваивать</u> : комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой метания. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать</u> : понятия «коридор для метания», «положение натянутого лука»	4.5
20	Изучение техники метания мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1		<u>Осваивать</u> : комплекс специальных подводящих упражнений для овладения техникой метания. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	5.1
21	Комплексное овладение техникой метания мяча весом 150 г. с разбега.	1		<u>Уметь</u> : метать мяч изученным способом на результат, измерять результаты и оказывать помощь при проведении соревнований. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	6.4
22	Ознакомление с техникой бросков, толчков и ловли набивного мяча.	1		<u>Уметь</u> : составлять простейшие программы развития скоростных способностей на основе л/атлетических упражнений. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать</u> : понятия «скачок»	6.5
23	Закрепление и совершенствование техники метания и толчков набивного мяча.	1		<u>Уметь</u> : составлять простейшие программы развития координационных способностей на основе л/атлетических упражнений. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	1.2
24	Комплексное овладение техникой метания и толчков набивного мяча.	1		<u>Уметь</u> : метать и толкать набивной мяч одной и двумя руками, измерять результаты и оказывать помощь при проведении соревнований. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать</u> : понятия «финальное усилие»	1.7
25	Овладение техникой эстафетного бега.	1		<u>Уметь</u> : составлять простейшие программы развития скоростно-силовых способностей на основе л/атлетических упражнений. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать</u> : понятия «зона передачи эстафеты»	2.2
26	Игры и игровые задания с элементами легкоатлетических упражнений. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i>	1		<u>Уметь</u> : составлять простейшие программы развития выносливости на основе л/атлетических упражнений. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.	2.4
27	Совершенствование техники изученных легкоатлетических упражнений.	1		<u>Знать</u> : правила самоконтроля и гигиены. <u>Развивать</u> : скоростные, координационные и скоростно-силовые способности. <u>Знать</u> : правила самоконтроля и гигиены.	3.1
	Гимнастика с элементами акробатики	11			

28	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Уметь:</u> выполнять перестроения в колонне заданным способом, упражнения с партнёром. <u>Знать:</u> правила ТБ при занятиях гимнастикой и акробатикой.	3.3
29	Изучение, повторение и закрепление техники строевых упражнений и команд.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Уметь:</u> выполнять перестроения в шеренге заданным способом, ходить строевым шагом. <u>Знать:</u> строевые команды.	4.2
30	Изучение техники ОРУ без предметов на месте и в движении.	1		<u>Развивать:</u> гибкость. <u>Осваивать:</u> специализированные гимнастические упражнения на месте и в движении.	4.6
31	Изучение техники ОРУ с предметами на месте и в движении.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Осваивать:</u> специализированные гимнастические упражнения с предметами на месте и в движении. <u>Знать:</u> названия используемого гимнастического инвентаря.	5.2
32	Овладение техникой акробатических упражнений.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Уметь:</u> оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений, демонстрировать упражнения. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых акробатических упражнений.	1.2
33	Совершенствование техники акробатических элементов. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i>	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и физические качества. <u>Уметь:</u> выполнять обязанности командира отделения. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых акробатических упражнений. <u>Знать:</u> понятия «исходное положение», «кувырок», «стойка», «мостик».	1.7
34	Зачётная комбинация из разученных акробатических элементов.	1		<u>Уметь:</u> технически верно выполнить комбинацию из 3-4 акробатических элементов. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых акробатических упражнений.	2.2
35	Повторение и совершенствование техники висов и упоров.	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и силовую выносливость. <u>Осваивать:</u> технику размахивания в упоре и в упоре на руках, подъема махом вперёд и назад, подъёма завесом.	2.4
36	Совершенствование упражнений с использованием висов и упоров. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1		<u>Развивать:</u> координационные способности и силовую выносливость. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых упражнений в висе и упоре. <u>Знать:</u> понятия «мах», «размахивание изгибами», «подъём – переворотом», «соскок».	3.1
37	Зачётная комбинация на снарядах с использованием висов и упоров.	1		<u>Уметь:</u> технически верно выполнить комбинацию из 3-4 элементов. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых упражнений в висе и упоре.	3.3
38	Освоение и совершенствование техники опорных прыжков. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1		<u>Развивать:</u> скоростно-силовые способности. <u>Осваивать:</u> правильную технику изучаемых элементов опорного прыжка. <u>Знать:</u> понятия «вскок» и «наскок». <u>Уметь:</u> выполнять обязанности командира отделения.	3.4
Спортивные игры		30			

39	Повторение изученного материала по теме. Инструктаж по Т.Б.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> правила ТБ при занятиях баскетболом.	4.6
40	Совершенствование техники стойки игрока. <i>Физическое развитие человека</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> понятия «высокая, средняя, и низкая стойка»	5.2
41	Перемещения в стойке.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	6.1
42	Совершенствование техники остановки. <i>Физическое развитие человека</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	6.3
43	Комплексное овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	7.1
44	Совершенствование техники передачи мяча на месте. <i>Физическое развитие человека</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> понятия «дриблинг», «прессинг».	7.3
45	Комплексное овладение техникой передачи мяча на месте.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	8.1
46	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	8.2
47	Совершенствование техники ловли и передачи мяча с отскоком от пола. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	8.4
48	Комплексное овладение техникой ловли и передачи мяча на месте.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1.2
49	Совершенствование техники ведения мяча по прямой. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1.7

50	Совершенствование техники ведения мяча с обводкой.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	2.2
51	Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	2.4
52	Комплексное овладение техникой ведения мяча. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	3.1
53	Изучение техники ловли и передачи мяча при встречном и параллельном в движении.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	3.3
54	Совершенствование техники передач в движении. <i>Предупреждение травматизма и оказание помощи при травмах</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	3.4
55	Ведения мяча ведущей и неведущей рукой.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	4.2
56	Комплексное овладение техникой ведения на скорость <i>Предупреждение травматизма и оказание помощи при травмах.</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	4.6
57	Изучение техники ловли и передачи мяча наиболее рациональным способом.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	5.2
58	Совершенствование техники передач мяча с отскоком от пола на месте и в движении. <i>Совершенствование физических способностей</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	6.1
59	Овладение техникой бросков мяча по кольцу.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> правила начисления очков после выполнения броска.	6.3
60	Комплексное овладение техникой бросков мяча по кольцу. <i>Адаптивная физическая культура</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> порядок расположения игроков во время выполнения штрафного броска.	7.1

61	Овладение индивидуальными защитными действиями.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Осваивать:</u> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. <u>Знать:</u> понятия «центральной», «разыгрывающий».	7.3
62	Освоение тактики и техники игры.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе.	8.1
63	Овладение тактикой игры в нападении.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе.	8.2
64	Овладение тактикой игры в защите.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, оказывать помощь в судействе. <u>Знать:</u> способы регулирования физической нагрузки.	6.2
65	Тактические взаимодействия.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе.	1.4
66	Овладение командной тактикой игры.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе.	4.5
67	Овладение игрой. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i>	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе.	5.1
68	Овладение игрой.	1		<u>Развивать:</u> физические качества, кондиционные, координационные и психомоторные способности. <u>Уметь:</u> подготавливать место для проведения игры, комплектовать команды, оказывать помощь в судействе. <u>Знать:</u> правила самоконтроля и гигиены.	6.4

9 класс (68 часов)

№ урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение (оборудование)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности приложение № 1	
	Легкая атлетика	12				
1	Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения. Низкий старт до 40 м.	1	Учебник по Физической культуре - 9 класс А.П. Матвеев Просвещение 2020г. фильмы-легкая атлетика - 9 кл. презентации на темы: Подготовка к соревнованиям. Беговые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	1.2	
2	Требования безопасности для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Повторный бег до 30м.	1			1.7	
3	Челночный бег 3х 10 м. Спортивная игра.	1			2.2	
4	Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			2.4	
5	Эстафетный бег. Бег на 600 метров. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1			3.1	
6	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Бег на 1000 м. Спортивные игры.	1			3.3	
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. 6 минутный бег.	1			Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать варианты выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Объяснять значение комплексов упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.	3.4
8	Исторические данные о создании и развитии ГТО. Нормативы ГТО. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				4.2
9	Прыжок в высоту с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				4.6
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				5.2

11	Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок, применять упражнения в метании малого мяча для развития. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них	6.1
12	Метание малого мяча на дальность с разбега. Требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ГТО.	1			6.3
	Спортивные игры	28			
	Футбол	9			
13	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Бег с ускорениями.	1		Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	8.1
14	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Бег в максимальном темпе.	1			8.2
15	Адаптивная физкультура как система по укреплению и сохранению здоровья. Удар по мячу серединой лба. Игра по правилам.	1		Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий	6.2
16	Бег с поворотами на 180 и 360 градусов. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра.	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Использовать игру в футбол в организации активного отдыха Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физкультурой.	1.4
17	Остановка мяча подошвой. Прыжки по разметкам между стоек, спиной вперед. Правила соревнований. Игра по правилам.	1			4.5
18	Ведение мяча с остановками и ускорениями. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.	1			5.1
19	Прыжки на двух ногах в приседе, с продвижением вперед. Остановка мяча грудью. 6 минутный бег. Игра по правилам.	1			6.4
20	Отбор мяча подкатом. Дриблинг мяча с изменением направления движения. Правила соревнований по футболу.	1			6.5
21	Отбор мяча подкатом. использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра по правилам.	1			1.2

	Волейбол	9				
22	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча. встречные эстафеты. Правила игры.	1		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	2.2	
23	Верхняя прямая подача, прием и передача двумя руками снизу. Игра по правилам.	1			2.4	
24	Верхняя прямая подача, Прием и передача двумя руками сверху. Игра по правилам	1			3.1	
25	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по правилам.	1			Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека	3.2
26	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по правилам	1				3.3
27	Передача мяча в прыжке. Тактические действия в защите.бминутный бег.	1				4.2
28	Передача мяча в прыжке. Тактические действия в нападении. Игра по правилам.	1		4.6		
29	Роль и значение занятий физической культуры в профилактике вредных привычек. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	1		5.2		
30	Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	1		1.2		
	Баскетбол	10				
31	Ведение и передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. Правила игры.	1		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	2.2	
32	Ведение мяча с ускорением. Передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу.	1			2.4	
33	Передача мяча одной рукой сбоку, двумя руками с отскока от пола. Ускорения с изменением направления движения.	1			3.1	

34	Бросок мяча одной рукой от головы в движении; Ведение мяча с ускорением. Игра по правилам.	1			3.3
35	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.	1			3.4
36	Штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; Прыжки вверх с места и с разбега. Игра по правилам.	1			1.7
37	Перехват мяча во время передачи, подстраховка. Броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	1		Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека	4.6
38	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий. Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча, подстраховка. Игра по правилам.	1			5.2
39	Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча, подстраховка. Личная опека. Правила соревнований по баскетболу, судейство.	1			6.1
40	Повороты с мячом на месте, подстраховка. Личная опека. Игра по правилам	1			6.3
	Гимнастика с основами акробатики	18			
41	Инструктаж по Т.Б. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении.	1		Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.	7.3
42	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Передвижение в колонне с изменением длины шага.	1			8.1

43	Акробатические упражнения. Из упора лежа толчком двумя в упор присев, прыжки на скакалке. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	8.2
44	Комплекс ОРУ. Из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев;	1			8.4
45	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках.	1			1.2
46	Комплекс ОРУ. Стойка на голове и руках. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки.	1			1.7
47	Опорные прыжки: Комплекс ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги;	1		<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p>	2.2
48	Опорный прыжок согнув ноги. Броски теннисного мяча в цель с места и с разбега	1			2.4
49	Комплекс ОРУ. Опорный прыжок через козла согнув ноги; поднятие ног в висе на гимнастической стенке.	1			3.1
50	Упражнения на бревне: передвижения приставными шагами, равновесие на одной ноге. Упражнения на перекладине: подтягивание в висе.	1		<p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>	3.3
51	Упражнения на бревне: передвижения прыжками; равновесие на одной ноге. На перекладине: размахивание в висе.	1			3.4
52	Упражнения на бревне: танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки. На перекладине: из виса махом назад, вперед соскок.	1		4.2	

53	Упражнения на брусьях мальчики: из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.	1		Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	4.6
54	Упражнения на брусьях мальчики: из седа ноги врозь кувырок вперед.	1			5.2
55	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации.	1		Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	6.1
56	Комплекс ОРУ со скакалкой. Упражнения на брусьях мальчики: соскоки махом вперед и назад, девочки: подтягивание из виса лежа.	1			6.3
57	Подтягивание в висе мальчики.	1			7.1
58	Комплекс ОРУ с обручем. Отжимание в упоре лежа, метание набивного мяча из различных исходных положений.	1		Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой.	7.3
	Туристическая подготовка	10			
59	Обеспечение безопасности и бережного отношения к природе при проведении туристических походов. Передвижение по пересеченной местности.	1		Знать требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) Организовывать совместные туристские походы. Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основные его организации и проведения. Описывать технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристском походе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдать правила безопасности. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности	8.2
60	Пешие туристические походы, их организация и проведение. Передвижение по пересеченной местности.	1			6.2
61	Техника и тактика движения в походе. Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;	1			1.4
62	Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1			4.5
63	Топография и ориентирование в туристском походе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			5.1

64	Топография и ориентирование в туристском походе.	1			6.4
65	Организация досуга средствами физической культуры. Техника преодоления препятствий на маршруте.	1			1.2
66	Техника преодоление полос препятствий. Лазанье по гимнастической стенке.	1			1.7
67	Туристское снаряжение. Виды и разновидности туристических походов.	1			2.2
68	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Туристское снаряжение.	1		Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений	2.4

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Основные направления воспитательной деятельности ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края

1. Гражданское воспитание включает:

- 1.1. создание условий для воспитания у обучающихся активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- 1.2. развитие культуры межнационального общения;
- 1.3. формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- 1.4. воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- 1.5. развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- 1.6. развитие ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- 1.7. формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 1.8. разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации обучающихся.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

- 2.1. создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;

- 2.2. формирование у обучающихся патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания обучающихся, в том числе военно-патриотического воспитания;
 - 2.3. повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
 - 2.4. развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
 - 2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.
3. **Духовное и нравственное воспитание** обучающихся на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:
 - 3.1. Развития у обучающихся нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
 - 3.2. формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
 - 3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
 - 3.4. расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания обучающихся, в том числе традиционными религиозными общинами;
 - 3.5. содействия формированию у обучающихся позитивных жизненных ориентиров и планов;
 - 3.6. оказания помощи обучающимся в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
 4. **Приобщение обучающихся к культурному наследию** предполагает:
 - 4.1. эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
 - 4.2. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
 - 4.3. приобщение обучающихся к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
 - 4.4. ознакомление с произведениями искусства и культуры, проведение культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей, этнических культурных традиций и народного творчества;
 - 4.5. использование художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие обучающихся;
 - 4.6. повышение роли школьной библиотеки в приобщении обучающихся к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий.

5. **Популяризация научных знаний** среди обучающихся подразумевает:
 - 5.1. содействие повышению привлекательности науки, поддержку научно-технического творчества обучающихся;
 - 5.2. создание условий для получения обучающимися достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности в научных познаниях об устройстве мира и общества.
6. **Физическое воспитание и формирование культуры здоровья** включает:
 - 6.1. формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
 - 6.2. формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
 - 6.3. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
 - 6.4. использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
 - 6.5. содействие проведению общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них обучающихся.
7. **Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение** реализуется посредством:
 - 7.1. воспитания у обучающихся уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
 - 7.2. формирования у обучающихся умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
 - 7.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
 - 7.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения обучающихся к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
8. **Экологическое воспитание** включает:
 - 8.1. развитие у обучающихся экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
 - 8.2. воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

5. Учебно-методический комплект

Используемая литература

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс. - М.: Просвещение 2019 г.
2. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы. - М.: Просвещение 2019 г.
3. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы. - М.: Просвещение 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Честников О. Ю

подпись

Ф. И. О.

" 30 " 08 20 22 года