

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЛОМАКИНА АЛЕКСЕЯ ЯКОВЛЕВИЧА

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2021 года протокол №1
Председатель _____ Т.В. Шейко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования - **основное общее образование**

Класс: **5-9**

Количество часов 510

Учитель: **Гореликова Наталья Викторовна**

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и на основе примерной программы по физической культуре для 5-9 классов примерной основной образовательной программы ООО, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г №1-15), авторской программы В.И.Ляха. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /В.И.Лях- 5-е изд.- М : просвещение, 2017г., авторской программы «Физическая культура. Бадминтон, 5-11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений)», авторы В.Г.Турманидзе, С.М.Шахрай, Л.В.Харченко, А.М.Антропов. /Рекомендовано Экспертным советом Министерства образования и науки Российской федерации 2012г./

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

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться: ^s характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

*взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, пеших прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения (**ВФСК ГТО**) на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (**ВФСК ГТО**).

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

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

Предметные, личностные, и метапредметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной

программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты

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

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями 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, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

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

Личностные результаты

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое

отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и особенностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- * « формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по

вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

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

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

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

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

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

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

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

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

*

Метапредметные результаты

- * умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - * умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - * умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - * умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - * владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - * умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - * умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - * умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и особенностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- * понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- * понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- * бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- * проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- * ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- * добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- * приобретение умений планировать, контролировать 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.

Результатами освоения программы по бадминтону могут быть следующие:

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

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин,

универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- * **История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- * История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- * Физическая культура в современном обществе.
- * Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- * **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- * Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- * Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- * Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- * Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- * Адаптивная физическая культура.
- * Спортивная подготовка.
- * Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- * Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- * **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

- * Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- * Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- * Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- * Восстановительный массаж.
- * Проведение банных процедур.
- * Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

* СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- * **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.
- * Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
- * Планирование занятий физической подготовкой.
- * Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- * Организация досуга средствами физической культуры.
- * **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- * Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- * Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- * Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

* ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- * **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- * Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- * **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
- * Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных **Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**
- * **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.
- * Акробатические упражнения и комбинации.
- * Ритмическая гимнастика (девочки).
- * Опорные прыжки.
- * Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- * Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- * Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики).
- * **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.
- * Прыжковые упражнения.
- * Метание малого мяча.

- * **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.
- * **Волейбол.** Игра по правилам.
- * **Футбол.** Игра по правилам.
- * **Бадминтон.** Игра по правилам.
- * **Элементы гандбола**(только для 5 класса,ознакомительно).
- * **Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения.
- * **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.
- * **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- * **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- * **Волейбол.** Развитие быстроты, силы, координации движений.
- * **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- * **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.
- * **Бадминтон.** Развитие быстроты, силы, координации движений.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика Спринтерский бег	14 4	Техника безопасности на уроках физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	П. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийские игры древности. К. Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Соблюдают технику безопасности.	1,2,6,7
		Высокий старт/ бег от 10-15м. Бег с ускорением от 30 до 50м	1	П. Уметь выполнять правильно основные движения бега К. Взаимодействие – слушать собеседника,	1.2,6,7

				<p>формулировать свои затруднения Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. Соблюдают технику безопасности.</p>	
		Бег с ускорением до 40м. Высокий старт. Круговая тренировка.	1	<p>П. Уметь выполнять правильно основные движения бега .Бегать с максимальной скоростью от 30 до 50м. К. Взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. Правильно выполнять бег в среднем темпе Л. Соблюдают технику безопасности.</p>	
		К-у. Бег на результат 60м. ВФК ГТО. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
Длительный бег	1	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. <i>Влияние легкой атлетики на здоровье учащихся.</i>	1	<p>П. Уметь равномерно пробегать дистанцию. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Л. Соблюдают технику безопасности.</p>	5,6
Прыжки в длину	3	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ВФСК ГТО.	1	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>	3,6,8

				достижения результата. Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ВФСК ГТО Росто-весовые показатели.	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	3,6,8
		К-у. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега ВФСК ГТО. Осанка.	1	К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы Л. Соблюдают технику безопасности.	
Метание	3	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с расстояния 6—8 м .	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия Л. Соблюдают технику безопасности.	3,6,8
		К-у. Метание теннисного мяча с расстояния 6—8 м на дальность и заданное расстояние ВФСК ГТО.	1		
		Метание теннисного мяча с расстояния 6—8 м на дальность и заданное расстояние.	1		
Бег на средние дистанции	3	Бег на средние дистанции 1000м. Развитие выносливости. ВФСК ГТО.	1	Л. Соблюдают технику безопасности. П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС	1,3,4,5
		Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. ВФСК ГТО.	1		

		Бег на средние дистанции. К-у. Специальные физические упражнения.	1	поставленных задач; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
Баскетбол. Стойки, перемещения, повороты	12 2	Стойки, остановки, перемещения, повороты. Правила Т.Б. при игре в баскетбол.	1	Л. Соблюдают технику безопасности. П.Уметь правильно выполнять основные элементы баскетбола: перемещения, повороты.	1,3,5,6,7
		Стойки, перемещения, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..	
Ведение мяча	2	Ведение мяча. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
		Ведение мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. К-у.	1		
Ловля и передача мяча	3	Ловля и передача на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1	П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Соблюдают технику безопасности.	

		Ловля и передача на месте и в движении без сопротивления защитника. Развитие координационных способностей учащихся.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Соблюдают технику безопасности.
		Ловля и передача на месте и в движении без сопротивления защитника. К-у.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Соблюдают технику безопасности.
Ведение мяча	3	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Л. Соблюдают технику безопасности. П. Уметь правильно выполнять основные элементы баскетбола: ведение мяча. К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
		Ведение мяча. ВФСКГТО.	1	
		Ведение мяча. К-у.	1	
Броски мяча	2	Броски мяча с места и в движении с сопротивлением защитника.	1	П. Уметь описывать технику изучаемых приемов., выявлять и устранять типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в

		Игра по упрощенным правилам баскетбола. К-у.	1	совместной деятельности, решать конфликты двух сторон Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. Иметь первоначальное представление о технике броска мяча одной и двумя руками. Л. Соблюдают технику безопасности.	
Волейбол	10			П. Уметь правильно выполнять основные элементы волейбола (стойки, перемещения) Л. Соблюдают технику безопасности.	1,2,3,6,7
Стойки и перемещения	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника безопасности на уроках волейбола.	1	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	
		Стойка игрока. Перемещение в стойке. История развития волейбола. Участие в Олимпийских играх.	1	Р. научиться планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации;	
Передачи	2	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Развитие координационных способностей учащихся.	1	П. Уметь владеть мячом: передачи на месте, после перемещения, играть в волейбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. научиться планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации;	
		Передача мяча двумя руками после перемещения. К-у.	1	Л. Соблюдают технику безопасности.	
Подачи	2	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. ВФСКГТО.	1	П. Уметь составлять план занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	1	К. планирование учебного процесса, определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
Нападающий удар	2	Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.	1		

		Прямой нападающий удар. К/у.	1	Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	
Закрепление разученных приёмов в игре	2	Игра по упрощенным правилам.	1		
		Игра по упрощенным правилам.	1		
Гимнастика	12		1	П. Поиск информации К. умение задавать вопросы по технике выполнения висов и строевых команд учителю Р. осознание учащимися уровня и качества техники выполнения висов и строевых команд Л. Соблюдают технику безопасности.	1,2,3,4,5,6
Висы и строевые упражнения	3	Т/б на гимнастике. Висы. Строевые упр.			
		Висы. Строевые упражнения. <i>Возрождение Олимпийских игр.</i>	1		
		Висы. Строевые упражнения К-у. ВФСКГТО.	1		
Опорный прыжок	3	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств.	1	П. Уметь выполнять опорный прыжок Вскок в упор присев, соскок прогнувшись К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Круговая тренировка.	1		
		Опорный прыжок Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К-у.	1		

Гимнастика с элементами акробатики	3	Техника безопасности. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. выполнять действия в соответствии задачей и условиями ее реализации. Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Стойка на лопатках, кувырок назад, в сторону. ВФСКГТО.	1	Р. выполнять действия в соответствии задачей и условиями ее реализации. Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Акробатическая комбинация. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. К/у.	1	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. Соблюдают технику безопасности.	
Лазанье	3	Лазанье, перелезание. ВФСКГТО.	1	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Лазанье по канату, перелезание.	1	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; страховка.	
		Лазанье, перелезание. К-у.	1	К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. Соблюдают технику безопасности.	
Гандбол	8	Техника безопасности. Стойки, перемещения. Остановки.	1	П. Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки, техника безопасности.	1,2,3,6,7
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. Соблюдают технику безопасности.	

		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1	П. Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки. К. осуществлять взаимный контроль совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1	П. Уметь правильно выполнять броски по воротам.	
		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	
		Учебная игра.	1	Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	
		Игра по упрощенным правилам.	1	Л. Соблюдают технику безопасности.	
Кроссовая подготовка	10	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника безопасности.	1	Л. Соблюдают технику безопасности. К. взаимодействие со сверстниками. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	3,4,5,6,7,8
		Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	П. Правильно выполнять основные движения бег в среднем темпе, ЧСС,	
		Бег в равномерном темпе до 10 минут. ВФСК ГТО.	1	К. Использовать общие приемы решения поставленных задач	
		Встречная эстафета.	1	П. Правильно выполнять основные движения в беге; следить за дыханием.	
		Равномерный бег до 12 минут. ВФСК ГТО.	1	Правильно выполнять бег 1000 м.	
		Преодоление полосы препятствий.	1		
		Круговая тренировка.	1		
		Кросс 1000 метров. К-у.	1		
		Минутный бег, эстафеты.	1		
		Минутный бег. Эстафеты.	1		

Легкая атлетика	2	Прыжок в высоту с разбега. ВФСК ГТО.	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; следить за дыханием. Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Прыжок в высоту с разбега. К-у.	1		
Бадминтон	34			Л. Соблюдают технику безопасности. П. раскрывают историю возникновения и формирования бадминтона. , Олимпийские игры К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	1,2,3,4,5,6,7,8
Держание ракетки	6	Организация и проведение занятий бадминтоном. ТБ на уроках.	1		
		Комплексы ОРУ и спец. упражнений. Эстафеты с элементами бадминтона.	1		
		Способы держания ракетки. Упражнение с воланом: индивидуальные с воланом, с двумя воланами.	1		
		Универсальная хватка. Парные упражнения с воланом. ОРУ	1		
Стойки	5	Упражнение с жонглированием воланом. Специальные упражнения.	1		
		Зачетное занятие по теме «Держание ракетки».	1		
		Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая. Специальные и ОРУ.	1		
Стойки	5	Игровые стойки в бадминтоне: основная, высокая, низкая. ВФСК ГТО.	1		
		<i>Влияние игры на развитие уч-ся. Роль специальных упражнений и эстафет.</i>	1		
		Стойки при подаче открытой и закрытой стороной ракетки. ВФСК ГТО.	1		
		Стойки при приеме подач. К-у.	1		
Передвижения	6	Передвижение по площадке приставным и скрестным шагом.	1	П. Совершенствование приобретенных навыков. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	
		Передвижение по площадке выпадами вперед.	1		
		Передвижение по площадке выпадами назад. ОРУ	1		
		Передвижение из разных стоек	1		

		игрока приставным шагом вправо, влево.		условиями ее решения. Л. Соблюдают технику безопасности.	
		Передвижения в передней зоне площадки с отбиванием волана.	1		3,4,5,6,7,8
		Передвижение в различных зонах площадки. ВФСКГТО.	1		
Удары	6	Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу.	1	Л. Соблюдают технику безопасности. П. Правильно выполнять основные движения, научиться правильно держать ракетку. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
		Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки. ОФП.	1		
		Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	1		
		Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки	1		
		Высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1		
		Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. К-у.	1		
Подачи	6	Техника подач открытой и закрытой стороной ракетки.	1	Л. Соблюдают технику безопасности К. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. П. Совершенствование приобретенных навыков. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	
		Подачи открытой и закрытой стороной ракетки. ВФСКГТО.	1		
		Техника высокой подачи.	1		
		Техника высокой подачи. Специальные упражнения.	1		
		Техника высокой далекой подачи.	1		
		Техника высокой далекой подачи. К-у.	1		
Игра в бадминтон	5	Игра в бадминтон.	1	П. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	
		Упражнения ОФП и СФП. Игра бадминтон.	1		

	Игра по упрощенным правилам.	1	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
	Игра в бадминтон. Тестирование..	1	
	Влияние игры на развитие школьника. Самостоятельные занятия.	1	

Класс		6			
Раздел	Ко-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика <i>Бег на короткие дистанции</i>	20	<i>Страницы история физической культуры. Олимпийские игры. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции (Теория).</i>	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийских игр. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. оценивать роль спорта в жизни и мотивировать свои занятия спортом	1,2,4,6,7,8
	6		1	П. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Р. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Л. Регулярно контролируя длину своего	
		Совершенствование бега на 60 м. Прыжок в длину с места (ВФСК ГТО). <i>Физическая культура человека.</i>			

			тела, определяют темпы своего роста объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек		
		Совершенствование бега на 60 м. Подтягивание/отжимание.	1	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.утренней гимнастики</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	1,2,4,6,7,8
		Совершенствование бега на 60 м наклон вперед из положения лежа. (ВФСК ГТО)	1		

		<p>Совершенствование бега на 60 м. (ВФСК ГТО).</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i></p> <p><i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i></p>	1	<p>П. Уметь выполнять тесты „знать показатели самочувствия.</p> <p>К. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p> <p>Р. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p>	
		<p>К/у бега на 60 м. (ВФСК ГТО)</p> <p><i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. ТБ.</i></p>	1	<p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Л. Заполняют дневник самоконтроля.оценивать роль спорта в жизни и мотивировать свои занятия спортом</p>	
<i>Длительный бег</i>	6	<p>Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>	1	<p>П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	3,4,5,6,7,8
		<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин .</p> <p>ВФСК ГТО.</p>	1	<p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь</p>	

			со здоровьем человека.		
		. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	<p>П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	
		К/у. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Личная гигиена . Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин .	1	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем</p>	

			1	<p>организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	
		Беговые упражнения. Бег на 1500 м. (ВФСК ГТО)	1	<p>П. Правильно выполнять основные беговые упражнения,</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку,</p>	
Прояжки	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. (ВФСК ГТО).	1	<p>П. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Р. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	1,3,4,5,6,7,8

		Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	<p>П. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Р. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	
Метания	2	Бросок и ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра. Метание мяча в цель.	1	<p>П. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные</p>	3,4,5,6,7,8
		<p>К/у. Метания мяча в цель и на дальность. (ВФСК ГТО)</p> <p><i>Развитие скоростно- силовых способностей.</i></p>	1		

				компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	
Эстафеты	4	Эстафеты. <i>Развитие скоростных способностей.</i>	1	П. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		Эстафеты. <i>Знания о физической культуре: правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Р. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Л. Оценивают свою физическую подготовку, Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека	1,3,4,5,6,7

		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1	П. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих. Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		Овладение организаторскими умениями: демонстрация упражнений; помощь в проведении соревнований,	1		
Кроссовая подготовка.	8	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин.	1	П. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять ЧСС, типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в	3,4,5,6,7,8

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

Бег с препятствиями и на местности до 1,5км. (ВФСК ГТО).	1	<p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. „выявлять и устранять типичные ошибки ,ЧСС. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге</p>	
Равномерный длительный бег до 12мин.	1	<p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности „техника безопасности. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Л. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	
Равномерный длительный бег до 15мин.	2	<p>П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. „выявлять и устранять типичные ошибки ,ЧСС. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности „техника безопасности. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Л. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила</p>	

				соревнований	
Гимнастика.	14	Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией –	1,2,3,4,5,6,7,8
		Организуемые команды и приёмы, работа в колонне. (ВФСК ГТО).	1	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). ВФСК ГТО.	1	П. Правильная постановка и выполнения упражнений, страховка. Усвоение правил выполнения упражнений. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; слушать и слышать.	
		К/У. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1	Адекватно реагировать на поставленные проблемы. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Используют разученные упражнения в	

			самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
	Упражнения и комбинации на гимнастической лестнице, перекладине. Опорные прыжки	1 1	П. Правильные постановка и выполнения упражнений, страховка. Усвоение правил выполнения упражнений. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; слушать и слышать. Адекватно реагировать на поставленные проблемы. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1,2,3,4,5,6,7
	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1	П. Правильные постановка и выполнения упражнений, страховка. Усвоение правил выполнения упражнений. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; слушать и слышать.	

	Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	1	<p>Адекватно реагировать на поставленные проблемы.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, подтягивания. ВФСК ГТО.	1	<p>П. Правильные постановка и выполнения упражнений, страховка. Усвоение правил выполнения упражнений.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; слушать и слышать.</p>
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	<p>Адекватно реагировать на поставленные проблемы. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
	Упражнений на развитие гибкости. ВФСК ГТО.	1	<p>П. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной</p>

				осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Р. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
		Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений. К/у.	1	К. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1,2,3,4,5,6,7
		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями; составление с помощью учителя комбинаций упражнений	1 1	П. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Р. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок К. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	

				подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Баскетбол.	7	Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	1,2,3,4,5,6,7
		Овладение техникой работы с мячом	1		
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1		
		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	1	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в</p>	

<p>координационных способностей. К/у.</p>		<p>совместной деятельности. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
<p>Освоение тактики игры в нападении в защите.</p>	<p>2</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,</p>	<p>1,3,6,7</p>

			Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1 П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в ходе игры Л. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	1,3,6,7
Волейбол.	7	Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1 П. Уметь описывать технику изучаемых приемов. Выявлять и устранять типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Овладевают основными приёмами игры в волейбол Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,6,7,8

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

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

				увлеченности игрой.	
Футбол.	7	Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	<p>П. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>К. Управление коммуникацией –</p>	1,2,3,6,7,8
		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	<p>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p> <p>Л. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	

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

				<p>сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Р. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p> <p>Л. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар. К/У.	1		
		Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам	1	<p>П. используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> <p>К. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной целью.</p>	
Подвижные	5	Инструктаж по ТБ. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы</p>	3,6,7,8

игры.				упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	
		Подвижные игры на развитие быстроты .	1	П. Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
		Подвижные игры на развитие быстроты и силы.	1	К. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности	
		Подвижные игры на развитие ловкости.	1	П. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств:	

				<p>силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
		Подвижные игры на развитие выносливости. К/у.	1		
Бадминтон.	34	<p>У.И.</p> <p>Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.</p> <p><i>Росто-весовые показатели.</i></p>	1	<p>П. Излагать основную цель и задачи олимпийского движения.</p> <p>Знать историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта.</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения</p> <p>Л. оценивать роль спорта в жизни и мотивировать свои занятия спортом</p>	1,2,3,6,7,8

<p>У.И.</p> <p>Физическая подготовка в бадминтоне. <i>Рациональное питание.</i></p>	<p>1</p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих. Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности. Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	<p>3,4,5,6,7</p>
<p>У.И.</p> <p>Физическая подготовка в бадминтоне. <i>Режим дня и здоровый образ жизни.</i></p>	<p>1</p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих. Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности. Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	
<p>У.И.</p> <p>Физическая подготовка в бадминтоне.</p>	<p>1</p>	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p>	

		<p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	
<p>У.И.</p> <p>Физическая подготовка в бадминтоне.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i></p>	1	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	3,4,5,6,7,8
<p>У.И.</p> <p>Физическая подготовка в бадминтоне.</p> <p><i>Режим труда и отдыха.</i></p>	1	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное</p>	

		<p>влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	
<p>У.И.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>Правила личной гигиены.</p>	2	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.утренней гимнастики</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	3,4,5,6,7
<p>У.И.</p> <p>Физическая подготовка в бадминтоне.</p> <p><i>Правила личной гигиены.</i></p>	2	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	

		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	
У.И. Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих. Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности. Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	4,5,6
У.И. Физическая культура человека. Правила личной гигиены.	1	П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.утренней гимнастики К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих. Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни. Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты	

			и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	
	У.И. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	2	<p>П. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц</p> <p>К. сотрудничают в решении задач и планирования работы. Слушают и слышат окружающих.</p> <p>Р. Составляют личный план физического самовоспитания. Оценивают свои возможности.</p> <p>Л. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	3,4,5,6,7
	У.И. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	10	<p>П. Выполнять упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста. Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке и подачи.</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное</p>	

				сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
		У.И. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью по бадминтону.	9	П. Выполнять упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста. Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке и подачи. К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	3,4,5,6,7
		У.И. Теоретические знания о игре.	1	П. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске	

			<p>пострадавших</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Л. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
--	--	--	--	--

Класс 7					
Раздел	Ко-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика Беговые упражнения (бег на короткие дистанции)	26	Совершенствование техники бега на 60 м. Правила ТБ на занятиях л/а. Специальные беговые упр. История развития древних Олимпийских игр.(Теория)	1	<u>П.</u> Изучают историю л-а и слагаемые ЗОЖ. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение скоростного бега. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения упражнений.	1,2,3,5,6,8
		Совершенствование техники бега на 60 м. Тесты по ОФП. (ВФСК ГТО). Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.	1	<u>Р.</u> Применяют беговые упр. для развития соответствующих физических качеств.	
	Высокий старт от 30 до 40 м.	1	<u>Л.</u> Демонстрируют выполнение		

		Стартовый разгон. Эстафеты с бегом. Влияние л /а упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма		скоростного бега. <u>Р.</u> Применяют скоростные упражнения для развития соответствующих скоростных качеств <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		Бег с ускорением от 40 до 60 м. Разминка для выполнения л /а упражнений. Физическая культура в современном обществе.	1	<u>П.</u> Осмысливают, как л-а упр. влияют на укрепление здоровья.	
		Скоростной бег до 60 м. Встречная эстафета. Финальное усилие. Правила соревнований в беге	1	<u>П.</u> Изучают правила соревнований в беге. <u>Л.</u> Демонстрируют выполнение скоростного бега.	
		КУ – бег 60 м. Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных способностей на основе л /а. (ВФСК ГТО).	1	<u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств, контролируют нагрузку по час. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения двигательных действий.	
		Эстафеты из различных исходных положений. Измерение результатов.	1	<u>Л.</u> Демонстрируют выполнение скоростного бега. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств. <u>П.</u> Измеряют результаты в беге. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
Метание малого мяча	3	Правила ТБ. Развитие скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Метание мяча с места на дальность отскока от стены.	1	<u>П.</u> Описывают технику выполнения метательных упражнений. <u>Л.</u> Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>Р.</u> Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
<i>Развитие координационных способностей</i>		Бросок н/б мяча(2 кг) из различных и.п. Ловля мяча после броска партнёра. Метание мяча на заданное	1	<u>П.</u> Описывают технику выполнения метательных упражнений. <u>Л.</u> Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	

		расстояние.		<u>Р.</u> Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		КУ- метание мяча на дальность. (ВФСК ГТО). Подготовка мест проведения соревнований.	1	<u>Л.</u> Демонстрируют метания. <u>П.</u> Изучают правила подготовки мест соревнований. <u>Р.</u> Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
Прыжковые упражнения <i>Развитие координационных способностей</i>	4	Прыжки в длину с места. Правила ТБ. Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей	1	<u>П.</u> Описывают технику прыжковых упражнений. <u>Л.</u> Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая т-б . <u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	<u>П.</u> Описывают технику прыжковых упражнений. <u>Л.</u> Демонстрируют прыжок. <u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		КУ - прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Слагаемые ЗОЖ. (ВФСК ГТО).	1	<u>Л.</u> Демонстрируют выполнение прыжков, соблюдают т-б. <u>Р.</u> Применяют беговые упр. для развития соответствующих физических способностей <u>П.</u> Изучают слагаемые ЗОЖ. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		Овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Показатели самочувствия.	1	<u>П.</u> Описывают технику прыжковых упражнений. Изучают показатели самочувствия. <u>Л.</u> Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая т-б . <u>Р.</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. <u>К.</u> Взаимодействуют	

				со сверстниками	
Беговые упражнения (бег на длинные дистанции) <i>Развитие выносливости</i>	6	Правила Т.Б. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	<u>П.</u> Изучают упр. для развития выносливости. <u>Л.</u> Осваивают специальные беговые упр.	
		Бег в равномерном темпе до 10 мин РДК. Игры.	1	<u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		Бег с препятствиями и на местности 12 мин. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	<u>П.</u> Изучают правила проведения самостоятельных занятий. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. <u>Л.</u> Демонстрируют бег 12мин. <u>К.</u> Взаимодействуют	
		КУ- специальные беговые упражнения. Бег до 15мин. Правила соревнований в беге. (ВФСК ГТО).	1	<u>Л.</u> Демонстрируют бег 15мин. <u>П.</u> Изучают правила соревнований в беге. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	6	Бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д). Правила безопасности при беге.	1	<u>П.</u> Изучают правила безопасности при беге. <u>Л.</u> Демонстрируют длительный бег; соблюдают правила. <u>Р.</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
		КУ - бег 1500м. Способы самоконтроля. (ВФСК ГТО).	1	<u>П.</u> Изучают способы самоконтроля. <u>Л.</u> Демонстрируют бег на 1500м; соблюдают т-б, <u>Р.</u> Контролируют нагрузку по чсс. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
		Правила ТБ. Метание мяча в цель (1x1 м) с 10-12 метров. Эстафеты с элементами л/а.	1	<u>П.</u> Описывают технику выполнения метательных упражнений. <u>Л.</u> Осваивают её самостоятельно,	
		Упражнения с н/б мячом. Метание теннисного мяча в коридор 10 м. КУ – метание малого мяча.	1	выявляют и устраняют ошибки. <u>Р.</u> Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	

		Правила ТБ. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	<u>Л.</u> Демонстрируют выполнение скоростного бега. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих беговых качеств. <u>П.</u> Измеряют результаты в беге. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		Эстафетный бег. Правила в беге.	1	<u>П.</u> Описывают технику выполнения прыжка. Измеряют результаты, оценивают их. <u>Л.</u> Демонстрируют прыжки, устраняют ошибки, соблюдают т/б. Выполняют контрольные упр. и тесты, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
		Правила ТБ. Прыжок в длину с места. ОФП. Игры.	1		
		Прыжок через препятствие, в высоту. Тесты по ОФП. (ВФСК ГТО).	1		
Футбол	6	Правила ТБ на ф-б. Комбинации из остановок, поворотов, ускорений. Удары по мячу и остановки мяча. УИ.	1	<u>П.</u> Овладевают приёмами игры в ф/б. <u>Л.</u> Соблюдают правила т-б. Демонстрируют основные приёмы игры. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения <u>П.</u> Описывают технику игровых приёмов и действий. <u>Л.</u> Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Соблюдают т/б. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.	3,4,5,7,8
		Обучение технике ведения мяча. Основные правила и приёмы игры в ф /б. УИ.	1		
		Правила ТБ. Основные правила и приёмы игры ф /б. Комбинация из освоенных способов передвижений.	1		
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по воротам. Игра вратаря.	1		
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам.	1		
		Правила ТБ. Основные правила и приёмы игры ф /б. Комбинация из	1		

		освоенных способов передвижений.			
Гимнастика Развитие силовых способностей Развитие координационных способностей	12 5	Строевые упражнения. Правила ТБ и страховки во время выполнения упражнений. История гимнастики.	1	<u>П.</u> Изучают историю гимнастики и слагаемые ЗОЖ. <u>Л.</u> Овладевают правилами техники безопасности и страховки.	1,3,4,7,8
		Висы и упоры. ОРУ с гимнастическими палками. Слагаемые ЗОЖ.	1	<u>Р.</u> Используют гимнастические упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
		Висы согнувшись и прогнувшись (М); смешанные висы (Д). ОРУ без предметов.	1	<u>П.</u> Разучивают ОРУ с предметами и без предметов; висы. <u>Л.</u> Описывают технику ОРУ, висов и демонстрируют их. <u>Р.</u> Составляют комбинации из числа разученных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе выполнения.	
		Подтягивание, поднятие прямых ног (М); подтягивание в висе лёжа (Д). ОРУ с гимн. палками.	1	<u>П.</u> Изучают упр. в висах и упорах. <u>Л.</u> Демонстрируют подтягивания и ОРУ в парах. <u>Р.</u> Контролируют нагрузку.	
		КУ – подтягивание. Упражнения в висах и упорах. ОРУ в парах	1	<u>К.</u> Взаимодействуют в процессе выполнения упр.	
Акробатические упражнения и комбинации	3	Правила ТБ. Два кувырка вперёд. Упражнения на скамейках. ОРУ с мячом.	1	<u>П.</u> Изучают т/б на гимнастике. <u>Л.</u> Соблюдают т/б; демонстрируют кувырки, ОРУ с мячом. <u>Р.</u> Контролируют нагрузку. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		Кувырок назад в полушпагат (Д). Стойка на голове с согнутыми ногами (М). ОРУ в парах.	1		
		КУ – акробатика. Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой	1		
Опорные прыжки	2	Правила ТБ. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок (козёл в ширину).	1	<u>П.</u> описывают технику опорных прыжков, изучают т/б. <u>Л.</u> Демонстрируют опорный прыжок,	

		Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок ноги врозь(Д-105-110см),согнув ноги(М-100-115см). ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. К.У.	1	соблюдая т/б Р.Используют упр. для развития координационных способностей. К.Оказывают страховку и помощь во время занятий.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями. Игры с элементами гимн.	1	П.описывают технику выполнения упр. Л.Осваивают их самостоятельно. Р.Используют их для развития силовых способностей. К.Взаимодействуют в игре.	
		Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату. История гимнастики.	1		
Баскетбол	6	Правила ТБ. История б-б. Основные правила игры.	1	П.Изучают историю баскетбола и т/б. Л.Осваивают приёмы игры в б-б, соблюдая правила. Р.Применяют изученные приёмы в игре. К.Взаимодействуют в процессе освоения. П.Описывают технику игровых приёмов и действий. Л.Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	1,3,5,7
		Ловля и передача мяча на месте и в движении . Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника. УИ.	1		
		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. УИ. К.У.	1		
		Позиционное нападение(5:0)с изменением позиций. УИ.	1		
		КУ – ловля, ведение, передача мяча. УИ.	1		
		Нападение быстрым прорывом(2:1) . Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
Волейбол	13	Правила ТБ. История в/б. Основные правила и способы игры. У.И.	1		П.Изучают историю волейбола. Л.Овладевают основными приёмами игры в в/б. Р.Применяют изученные приёмы в игре. К.Взаимодействуют в процессе освоения двигательных действий.
		Стойки, передвижения, повороты, остановки, ускорения. Эстафеты, игровые упражнения. УИ.	1		
		Перемещение с ускорением. Игровые упражнения(2:2),(3:2)	1		

		Прием и передача мяча на месте, и после перемещения. Игры с эл - ми волейбола.	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых приёмов и действий. <u>Л.</u> Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
		К.У. Передача мяча через сетку. Челночный бег. УИ.	1		
		Прием мяча наброшенного партнером снизу. УИ.	1		
		Нижняя прямая подача мяча с 5-6 м от сетки. Тактика подач. У.И.	1		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения на координацию.	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых приёмов и действий. <u>Л.</u> Осваивают действия самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Соблюдают правила т/б. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре. <u>Л.</u> Демонстрируют приём и подачу мяча. Осуществляют судейство. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.	
		КУ- Комбинация из разученных элементов. Терминология игры в/б. У.И.	1		
		Правила ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. подача через сетку.	1		
		Нижняя подача мяча через сетку. Прием и передача мяча.	1		
		Игровые упражнения(2:1),(3:1). Нападающий удар.	1		
		КУ- Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
Развитие двигательных способностей	4	Упражнения для развития гибкости и ловкости.	1	<u>П.</u> Дают определение физических качеств. <u>Л.</u> выполняют упр. для развития гибкости, ловкости, силы. быстроты, выносливости. <u>Р.</u> Применяют разученные комплексы упражнений для развития физических качеств и оценивают их по приведённым показателям. <u>К.</u> Взаимодействуют, оказывая помощь.	3,4,5,6,7
		Упражнения для развития силы.	1		
		Упражнения для развития быстроты.	1		
		Упражнения для развития выносливости.	1		
Бадминтон	34	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. У.И.	1	<u>П.</u> Изучают достижения отеч. спортсменов на ол. играх. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения упражнений.	1,2,3,4,5,6,7,8

	Техника выполнения двигательного действия. У.И.	1	<u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Осваивают двиг. действия	
	Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. У.И.	1	<u>Р.</u> Применяют упр. для развития соответствующих физических качеств. <u>П.</u> Изучают общие представления о характеристиках движения.	
	Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке.	1	<u>Л.</u> Осваивают движения, соблюдая т-б. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения. <u>Р.</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. <u>П.</u> Изучают правила организации мест для игры. <u>Р.</u> Применяют знания в разных игровых условиях.	
	Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.	1	<u>П.</u> Изучают особенности освоения двигательного навыка. <u>Л.</u> Осваивают дв. навык, исправляя ошибки в процессе освоения. <u>Р.</u> Применяют навык в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
	Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном	1	<u>П.</u> Изучают влияние занятий на формирование положительных качеств личности. <u>Л.</u> Формируют полож. качества личности. <u>Р.</u> Демонстрируют положительные качества при взаимодействии. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	1	<u>Л.</u> Самостоятельно планируют свои действия. <u>Р.</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. <u>К.</u> Взаимодействуют	
	Правила организации мест занятий бадминтоном.	1	<u>П.</u> Изучают правила организации мест занятий. <u>Л.</u> Соблюдают изученные правила и т-б. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками. <u>Р.</u> Организуют места занятий	

		бадминтоном.	
Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном.	1	<u>П.</u> Изучают двигательные действия. <u>Л.</u> Осваивают их,устраняя ошибки. <u>Р.</u> Анализируют свои действия и эталона. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	<u>П.</u> Изучают упр. для осанки. <u>Р.</u> Составляют комплексы упр. для правильной осанки. <u>Л.</u> Формируют правильную осанку. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
Комплексы дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития У.И.	1	<u>П.</u> Изучают дыхательные упр. и гимнастику для глаз. <u>Р.</u> составляют комплексы упр. для укрепления здоровья. <u>Л.</u> Демонстрируют комплексы упр. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия.	1	<u>П.</u> Изучают правила ведения дневника самоконтроля. <u>Л.</u> Контролируют и оценивают показатели своего физического развития. <u>Р.</u> Применяют освоенные двигательные действия в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
Удары на сетке «подставка», «откидка».	1	<u>П.</u> Изучают технику ударов на сетке. <u>Л.</u> Демонстрируют удары: «подставка», «откидка». <u>Р.</u> Применяют освоенные удары в игровых условиях.	
Удары на сетке «добивание», «толчок».	1	<u>П.</u> Изучают удары на сетке. <u>Л.</u> Осваивают удары: «добивание», «толчок». <u>Р.</u> Применяют освоенные удары в игровых условиях.	
«Перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<u>П.</u> Изучают технику «перевода» волана. <u>Л.</u> Осваивают «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. <u>Р.</u> Применяют освоенные приёмы в игровых условиях.	

	Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<u>П.</u> Изучают технику подачи. <u>Л.</u> Осваивают плоскую подачу открытой и закрытой стороной ракетки. <u>Р.</u> Применяют освоенные приёмы в игровых условиях.	
	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый.	1	<u>П.</u> Описывают технику передвижений. <u>Л.</u> Демонстрируют технику передвижений в средней зоне площадки. <u>Р.</u> Применяют освоенные приёмы в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
	Удары в средней зоне площадки.	1	<u>П.</u> Описывают технику ударов. <u>Л.</u> Осваивают её самостоятельно. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.	
	Упражнения общей физической подготовки.	1	<u>П.</u> Дают определение ОФП. <u>Л.</u> Демонстрируют упр. ОФП. <u>Р.</u> Применяют их для развития физических способностей.	
	Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий.	1	<u>П.</u> Описывают технику ударов. <u>Л.</u> Демонстрируют удары в средней зоне пл-ки. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.	
	Упражнения общей физической подготовки.	1	<u>П.</u> Дают определение ОФП. <u>Л.</u> Демонстрируют упр. ОФП. <u>Р.</u> Применяют их для развития физических способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый.	1	<u>П.</u> Описывают технику передвиж. <u>Л.</u> Демонстрируют технику передвижений в средней зоне площадки. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.	
	Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка».	1	<u>П.</u> Описывают технику выполнения ударов на сетке <u>Л.</u> Демонстрируют удары на сетке: «подставка», «откидка». <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.	
	Овладение техникой выполнения	1	<u>П.</u> Описывают технику выполнения ударов	

	ударов на сетке: «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.		на сетке <u>Л.</u> Осваивают технику ударов «добивание», «толчок», «перевод». <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
	Выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	1	<u>П.</u> Описывают технику выполнения подач. <u>Л.</u> Осваивают её, устраняя ошибки. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара.	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых приёмов и действий. <u>Л.</u> Демонстрируют их. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.	
	Упражнения общей физической подготовки.	1	<u>П.</u> Дают определение ОФП. <u>Л.</u> Демонстрируют упр. ОФП. <u>Р.</u> Применяют их для развития физических способностей	
	Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; 1открытой и закрытой стороной ракетки сбоку.	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых приёмов и действий. <u>Л.</u> Демонстрируют их. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сверху; снизу.	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых приёмов и действий. <u>Л.</u> Демонстрируют их. <u>Р.</u> Применяют изученные приёмы в игре.	
	Упражнения специальной физической подготовки	1	<u>П.</u> Дают определение СФП. <u>Л.</u> Демонстрируют упр. СФП. <u>Р.</u> Применяют их для развития физических способностей.	
	Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».	1	<u>П.</u> Описывают технику выполнения нападающего удара «смеш».	

			<p><u>Л.</u>Осваивают её, устраняя ошибки.</p> <p><u>Р.</u>Применяют изученные приёмы в игре.</p>		
		Упражнения специальной физической подготовки. У.И.	1	<p><u>П.</u>Дают определение СФП.</p> <p><u>Л.</u>Демонстрируют упр. СФП.</p> <p><u>Р.</u>Применяют их для развития физических качеств..</p>	
		Упражнения общей физической подготовки. (ВФСК ГТО).	1	<p><u>П.</u>Дают определение ОФП.</p> <p><u>Л.</u>Демонстрируют упр. ОФП.</p> <p><u>Р.</u>Применяют их для развития физических качеств..</p>	

Класс 8					
Раздел	Ко-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика Беговые упражнения (бег на короткие дистанции)	26	Совершенствование техники бега на 60 м. Правила ТБ на занятиях л/а. Специальные беговые упр. <i>История развития древних Олимпийских игр. (Теория).</i>	1	<u>П.</u> Изучают историю древних Олимпийских игр. Изучают слагаемые здорового образа жизни, режим дня. Изучают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Изучают влияние физической культуры в современном обществе. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение скоростного бега. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,3,4,5,6,7,8
		Совершенствование техники бега на 60 м. ВФСК ГТО. <i>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.</i>	1		
	Высокий старт от 30 до 40 м. Стартовый разгон. Эстафеты с бегом. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма</i>	1			
	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Разминка для выполнения л /а упражнений. <i>Физическая культура в современном</i>	1			

		<i>обществ</i>		<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
		Скоростной бег до 60 м. Встречная эстафета. <i>Финальное усилие. Правила соревнований в беге.</i>	1		
		КУ – бег 60 м . ВФСК ГТО. <i>Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных способностей на основе л /а.</i>	1		
		Эстафеты из различных исходных положений. <i>Измерение результатов.</i>	1		
Метание малого мяча	3	Правила ТБ. Метание мяча с места на дальность отскока от стены.	1	<u>П.</u> Изучают технику метания теннисного мяча на дальность и отскока от стены Изучают общие представления правил организации соревнований при подготовке мест занятий. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют метания мяча на дальность. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения метания мяча с места, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метания мяча, соблюдают правила безопасности.	
<i>Развитие координационных способностей</i>		Бросок набивного мяча (2 кг) из различных и.п. Ловля мяча после броска партнёра. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1		
		КУ-метание мяча на дальность. ВФСК ГТО. <i>Подготовка мест проведения соревнований.</i>	1		
Прыжковые упражнения	4	Прыжки в длину с места. Правила ТБ. Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей.	1	<u>П.</u> Изучают навыки развития силовых и координационных способностей, технику безопасности. Изучают упражнения для укрепления мышц стопы. Изучают общее формирование положительных качеств личности на занятиях. Изучают показатели	
<i>Развитие координационных способностей</i>		Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1		

		КУ - прыжок в длину с места. Беговые упражнения. ВФСК ГТО. <i>Слагаемые ЗОЖ.</i>	1	самочувствия. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют прыжки и многоскоки.	
		Овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. <i>Показатели самочувствия</i>	1	<u>Р.</u> Описывают технику выполнения многоскоков, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину, соблюдают правила безопасности.	
Беговые упражнения (бег на длинные дистанции) <i>Развитие выносливости</i>	6	Правила Т.Б. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин РДК. Игры..	1	<u>П.</u> Изучают лёгкоатлетические упражнения для развития выносливости. Обучаются составлению плана занятия по самостоятельному освоению двигательных действий. Изучают лёгкоатлетические упражнения для развития выносливости. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение бега на выносливость. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		Бег с препятствиями и на местности 12 мин. <i>Правила проведения самостоятельных занятий.</i>	1		
		КУ- специальные беговые упражнения. Бег до 15мин. ВФСК ГТО. <i>Правила соревнований в беге.</i>	1		
		Бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д). <i>Правила безопасности при беге.</i>	1		
		КУ - бег 1500м. Способы самоконтроля. ВФСК ГТО. <i>Правила ТБ. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.</i>	1		
			1		
Развитие скоростно-силовых и координационных	6	<i>Правила ТБ.</i> Метание мяча в цель (1x1 м) с 10-12 метров. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1	<u>П.</u> Изучают показатели самочувствия. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют прыжки в длину. с 9-11 шагов разбега .	4,5,7,8
		Упражнения с набивным мячом.	1		

способностей		Метание теннисного мяча в коридор 10 м. КУ – метание малого мяча. ВФСК ГТО.		<u>Р.</u> Описывают технику выполнения толчка ногой, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в высоту, соблюдают правила безопасности.	
		Эстафетный бег. Правила соревнований в беге.	1		
		<i>Правила ТБ.</i> Прыжок в длину с места. ОФП. Игры. ВФСК ГТО.	1		
		<i>Правила ТБ.</i> Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1		
		Прыжок через препятствие, в высоту. Тесты по общей физической подготовке.	1		
Футбол	6	<i>Правила ТБ на футболе.</i> - Комбинации из остановок, поворотов, ускорений. Удары по мячу и остановки мяча. УИ.	1	<u>П.</u> Обучаются основным правилам игры в футболе. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Выполняют комбинации из остановок, поворотов, ускорений, остановку мяча. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения ударов по мячу и остановки мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения остановки и ударов по мячу, соблюдают правила безопасности.	1,3,4,5,7
		Обучение технике ведения мяча. <i>Основные правила и приёмы игры в футболе.</i> Учебная игра.	1		
		<i>Правила ТБ.</i> <i>Основные правила и приёмы игры в футбол.</i> Комбинация из освоенных способов передвижений.	1		
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам.	1		
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по воротам. Игра вратаря.	1		
		КУ- Комбинация из освоенных элементов: ведение, пас, остановка, удар по воротам. У.И.	1		
Гимнастика	12	Строевые упражнения. <i>Правила ТБ и страховки во время выполнения</i>	1	<u>П.</u> Обучаются страховки во время выполнения упражнений.	1,2,3,4,5,6,7,8

Развитие силовых и координационных способностей	5	<i>упражнений. История гимнастики.</i>		<u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности.
		Висы и упоры. ОРУ с гимнастическими палками. <i>Слагаемые здорового образа жизни.</i>	1	Демонстрируют выполнения строевых упражнений. Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение висов и упоров.
		Висы согнувшись и прогнувшись (М); смешанные висы (Д). ОРУ без предметов.	1	<u>Р.</u> Описывают технику выполнения строевых упражнений, висов и упоров осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Подтягивание, поднимание прямых ног (М); подтягивание в висячем положении (Д). ОРУ с гимнастическими палками.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Акробатические упражнения и комбинации	3	<i>Правила ТБ.</i> Два кувырка вперед. Упражнения на скамейках. ОРУ с мячом.	1	<u>П.</u> Обучаются правилам техники безопасности. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности.
		Кувырок назад в полушпагат (Д). Стойка на голове с согнутыми ногами (М). ОРУ в парах.	1	Демонстрируют выполнение акробатических упражнений. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения акробатических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		КУ – акробатика. Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кувырка вперед, соблюдают правила безопасности.
Опорные прыжки	2	Правила ТБ. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок (козёл в ширину). Прыжки со скакалкой	1	<u>П.</u> Обучаются правилам техники безопасности при выполнении опорного прыжка. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности при опорном прыжке. Демонстрируют выполнение опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.
		Опорный прыжок ноги врозь (Д-105-110см), согнув ноги (М-100-115см). ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. К.У.	1	<u>Р.</u> Описывают технику выполнения опорного прыжка, осваивают ее

				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения опорного прыжка, соблюдают правила безопасности.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями. Игры с элементами гимн.	1	<u>П.</u> Обучаются правилам техники безопасности при лазании по гимнастической лестнице.	
		Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату. <i>История гимнастики.</i>	1	<u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности при играх с элементами гимнастики. Демонстрируют выполнение игр с элементами гимнастики. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения упражнений с гантелями, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игр с элементами гимнастики, соблюдают правила безопасности.	
Баскетбол	6	<i>Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения</i>	1	<u>П.</u> Обучаются правилам техники безопасности, знакомятся с историей баскетбола правилами игры.	1,3,4,7,8
		Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>Основные способы игры баскетбол.</i>	1	<u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение элементов баскетбола.	
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника. УИ.	1	<u>Р.</u> Описывают технику выполнения стоки и передвижений по площадке, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. УИ. К.У.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения передвижения в стойке, соблюдают	
		Позиционное нападение(5:0)с изменением позиций. Учебная игра. КУ – ловля, ведение, передача мяча.	1		

		УИ.		правила безопасности.	
		Нападение быстрым прорывом(2:1) . Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
Волейбол	12	Правила ТБ. <i>История в/б. Основные правила и способы игры..</i> Верхняя передача мяча двумя руками.	1	<u>П.</u> Обучаются основным правилам и способом игры. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение элементов волейбола. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения элементов волейбола, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения передачи мяча, соблюдают правила безопасности.	1,3,4,7,8
		Стойки, передвижения, повороты, остановки, ускорения. Эстафеты, игровые упражнения. Учебная игра	1		
		Перемещение с ускорением. Игровые упражнения(2:2),(3:2)	1		
		Прием и передача мяча на месте, и после перемещения. Игры с эл - ми волейбола.	1		
		К.У. Передача мяча через сетку. Челночный бег. УИ.	1		
		Прием мяча наброшенного партнером снизу. Учебная игра	1		
		Нижняя прямая подача мяча с 5-6 м от сетки. Тактика подач. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1		
		КУ- Комбинация из разученных элементов. <i>Терминология игры волейбол.</i> Учебная игра.	1		
		Правила ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. подача через сетку.	1		
		Нижняя подача мяча через сетку. Прием и передача мяча.	1		
Игровые упражнения(2:1),(3:1). Нападающий удар.	1	<u>П.</u> Обучаются основным правилам и способом игры. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения подачи мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения подачи мяча.			

		КУ- Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	<p><u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения прямого нападающего удара через сетку.</p> <p><u>Р.</u> Описывают технику выполнения нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
Развитие двигательных способностей	4	Упражнения для развития гибкости и ловкости. ВФСК ГТО.	1	<p><u>П.</u> Обучаются элементам развития двигательных способностей.</p> <p><u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение упражнений.</p> <p><u>Р.</u> Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения физических качеств.</p>	3,4,6,7,8
		Упражнения для развития силы.	1		
		Упражнения для развития быстроты.	1		
		Упражнения для развития выносливости.	1		
Бадминтон	34	Правила ТБ. Правила игры и основные приемы спортивной игры бадминтон. У.И. <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>	1	<p><u>П.</u> Обучаются техники элементам игры.</p> <p><u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения высокого нападающего удара.</p> <p><u>Р.</u> Описывают технику выполнения нападающего удара открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p><u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения смешанных ударов, соблюдают правила безопасности.</p>	1,3,5,6,7,8
		Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне. Техника выполнения двигательного действия.	1		
		Совершенствование высоких ударов открытой стороной ракетки. <i>Обице представления о пространственных, временных,</i>	1		

		<i>динамических характеристиках движения.</i>			
		Совершенствование высоких ударов открытой стороной ракетки. <i>Правила организации соревнований при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке.</i>	1	<p><u>П.</u> Изучают общие представления особенности двигательных навыков. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения высоких ударов. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения высоких ударов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных навыков, соблюдают правила безопасности.</p>	
		Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.	1		
		<i>Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном</i> Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки.	1		
		Совершенствование плоского удара открытой и закрытой стороной ракетки <i>Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.</i>	1	<p><u>Р.</u> Описывают технику выполнения плоских ударов открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плоского удара, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Обучаются анализу и оценки техники освоения двигательного действия <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения ударов с боку. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения коротких и длинных ударов с боку, открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно,</p>	
		Обучение высокому удару. <i>Правила организации мест занятий бадминтоном.</i>	1		
		<i>Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном.</i> Короткий и длинный удар с боку	1		

		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ударов сбоку, соблюдают правила безопасности.	
<i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Удары сбоку через сетку.</i>	1	<u>П.</u> Обучаются комплексу упражнений для формирования осанки. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности.	
Совершенствование ударов сбоку через сетку. <i>Комплексы дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития.</i>	1	Демонстрируют выполнения ударов с боку. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения коротких и длинных ударов с боку, открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ударов сбоку, соблюдают правила безопасности.	
<i>Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия.</i> Обучение удара сверху.	1	<u>П.</u> Обучаются техники ударам на сетке подставкой. <u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнения ударов на сетке подставкой. <u>Р.</u> Описывают технику выполнения удара на сетке подставкой, открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
Удары на сетке «подставка», «откидка».	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ударов подставкой, соблюдают правила безопасности.	
Удары на сетке «добивание», «толчок».	1	<u>П.</u> Обучаются технике перевода волана	
«Перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ударов подставкой, соблюдают правила безопасности.	
Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<u>П.</u> Обучаются технике перевода волана	
Техника передвижения в средней	1	<u>П.</u> Обучаются технике перевода волана	

	зоне площадки; передвижение в левый угол, правый.		открытой и закрытой стороной ракетки.	
	Удары в средней зоне площадки.	1	<u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение ударов переводом.	
	Упражнения общей физической подготовки. Смешанные удары	1	<u>Р.</u> Описывают технику выполнения удара на сетке переводом, открытой и закрытой стороной ракетки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
	Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения перевода волана.	
	Упражнения общей физической подготовки. Техника игры в защите.	1	<u>П.</u> Обучаются способом передвижения в средней зоне площадки.	
	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый.	1	<u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение передвижений в левый и правый угол площадки.	
	Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка».	1	<u>Р.</u> Описывают технику выполнения передвижений по площадке, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
	Овладение техникой выполнения ударов на сетке: «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки в учебной игре.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения движений по площадке, соблюдают правила безопасности.	
	Выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	1	<u>П.</u> Обучаются ударам в средней зоне площадки.	
	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара.	1	<u>Л.</u> Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют выполнение передвижений и ударов в средней зоне	
	Упражнения общей физической подготовки.	1		
	Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.	1		

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

Класс 9					
Раздел	Ко-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	24	Т/б на уроках л/а. Низкий старт до 30 м. <i>Общие гигиенические правила, режим дня. (Теория).</i>	1	<u>П.</u> Изучают общие гигиенические правила. Описывают технику беговых упражнений. Изучают влияние л-а	1,2,3,4,5,6,7,8

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции)	6	Низкий старт от 70 до 80 м. <i>Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.</i>	1	упр. на здоровье. Изучают возрастные и половые особенности организма, мышечную систему.	
		Разминка для выполнения л/а упражнений. Бег 60 м. <i>Характеристика возрастных и половых особенностей организма.</i>	1	<u>Р.</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
		Бег до 80 м. <i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. ВФСК ГТО.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют низкий старт.	
		Бег 60 м на результат. <i>Темп, скорость, объём л/а упражнений. Правила соревнований в беге.</i>	1	Демонстрирую бег на 60м, соблюдая т/б. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		К-у бег 60 м. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. ВФСК ГТО.</i>	1		
Метание малого мяча <i>Развитие координационных способностей</i>	2	Т/б при метаниях. Метание т/н мяча в гор. и верт. цель (1х1 м) (Д-с12-14 шагов разбега; М-с16 шагов). <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</i>	1	<u>Л.</u> Осваивают метания самост., соблюдая т-б. Демонстрируют метания. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метаний. Контролируют свои действия.	
		К-у. Метание т/н мяча на дальность. ВФСК ГТО. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками	
Прыжковые упражнения <i>Развитие координационных способностей</i>	4	Т/б при прыжках. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. ВФСК ГТО. <i>Техника движений и её основные показатели.</i>	1	<u>Л.</u> Описывают технику прыжковых упр. <u>П.</u> Осваивают её самостоятельно, устраняют ошибки.	
		К-у. Прыжки в длину с разбега. <i>Измерение результатов в л/а. Закаливание организма</i>	1	<u>Р.</u> Выбирают инд. режим физ. нагрузки, контролируют её по час. <u>К.</u> Взаимодействуют.	
		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно -	1	<u>Л.</u> Демонстрируют прыжки, соблюдая т-б.	

		силовых способностей. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.		<u>П.</u> Осваивают упр. для развития скоростно-силовых способностей. <u>Р.</u> Выбирают инд. режим физической нагрузки.	
		К-у. Прыжки в высоту. Подача команд, демонстрация упражнений в л/а.	1		
Беговые упражнения (бег на длинные дистанции) <i>Развитие выносливости</i>	6	Бег 600м-Д; 800м-М. <i>Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма .ВФСК ГТО.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют бег. Выполняют разминку, соблюдая т-б.	
		Разминка для л/а упражнений. Бег 800м-Д;1000м-М. <i>Представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости.</i>	1	<u>П.</u> Раскрывают значение л-а упр. для укрепления здоровья. Изучают л-а понятия.	
		Бег1000м-Д; 1200м-М. <i>Упражнения и простейшие программы развития выносливости. ВФСК ГТО.</i>	1	<u>Р.</u> Используют л-а упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.	
		Бег 1200м-Д; 1500м- М. <i>Правила самоконтроля.</i>	1		
		К.-у. Бег до15 мин-Д; до 20 мин-М. <i>Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		Упражнения для развития выносливости. Спортивные игры. <i>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья.</i>	1		
Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	6	Т/б на уроках л/а. Разминка для л/а упражнений. Бег 30 м. <i>Влияние зарядки на работоспособность.</i>	1	<u>Р.</u> Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
		Низкий старт от 70 до 80 м. <i>Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.</i>	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
		К-у. Бег 60 м на результат. <i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют скоростно-силовые и координационные способности,	

		Прыжки в длину с разбега. <i>Измерение результатов в л/а.</i>	1	соблюдая т/б.	
		К-у. Прыжки в длину с разбега. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Закаливание.</i>	1	<u>П.</u> Раскрывают значение л-а упр. для укрепления здоровья. Изучают л-а понятия.	
		Развитие скоростно - силовых способностей. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками	
Футбол	3	Т/б на футболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. <i>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</i>	1	<u>Л.</u> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий <u>П.</u> Осваивают их самостоятельно. <u>Л.</u> Демонстрируют технику стоек, передвижений, ударов. Соблюдают т/б. <u>К.</u> Взаимодействуют.	1,3,.4,7
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. <i>Появление первых примитивных игр и физических упражнений.</i>	1		
		К-у. Совершенствование техники ведения мяча и удара по воротам. <i>Олимпийское движение в дореволюционной России.</i>	1		
Гимнастика	11	Т/б на занятиях гимнастикой. Подтягивание на перекладине. <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</i>	1	<u>Л.</u> Соблюдают т- б. Демонстрируют упражнения. Чётко выполняют строевые приёмы. <u>П.</u> Изучают значение гимнастических упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений. <u>П.</u> Различают строевые команды. <u>Р.</u> Выбирают инд. режим физической нагрузки. <u>К.</u> Оказывают помощь и страховку.	1,2,3,.4,5,6,7,8
Развитие силовых и координационных способностей	4	Развитие двигательных способностей с помощью гантелей(3-5кг). Строевые упражнения. Страховка и помощь во время занятий.	1		
		М- из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор	1		

		присев; Д- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.			
		К-у. М- подтягивание в висе на перекладине, Д- подтягивание в висе лёжа. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1		
Акробатические упражнения и комбинации	3	М-кувырок вперёд и назад, длинный кувырок; Д- кувырки вперёд и назад. Развитие силовых способностей. ОРУ.	1	<u>Л.</u> Описывают технику акробатических упражнений. <u>П.</u> Осваивают упражнения, выявляют и устраняют ошибки. <u>Р.</u> Выбирают инд. режим физической нагрузки. <u>К.</u> Оказывают помощь и страховку.	
		М- стойка на голове и руках; Д- «мост», кувырки. Развитие координационных способностей. ОРУ.	1		
		К-у. Самостоятельное составление простейших комбинаций для развития координационных и кондиционных способностей.	1		
Опорные прыжки Развитие силовых способностей и силовой выносливости	4	Т/б во время прыжков. ОРУ со скакалкой. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1	<u>П.</u> Осваивают опорные прыжки, соблюдая т-б. <u>Л.</u> Описывают технику данных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют, оказывая помощь. <u>Л.</u> Демонстрируют опорные прыжки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками. Оказывают помощь. <u>Р.</u> Составляют комплексы У.Г.	
		М- прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см); Д- прыжок боком с поворотом на 90*(конь в ширину, высота 110см).	1		
		К-у. Страховка и помощь во время опорных прыжков. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов.	1		
		К-у. Совершенствование опорных прыжков. Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами.	1		
Баскетбол	7	Т/б на занятиях б/б. Овладение техникой стоек, поворотов,	1		1,3,5,6,7

		передвижений, остановок. <i>Физ. подготовка как система регулярных занятий по развитию физ. способностей.</i>		<u>Л.</u> Описывают технику игровых приёмов и действий.	
		Освоение техники ловли, передачи, ведения мяча. <i>Адаптивная физическая культура как система по укреплению и сохранению здоровья.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Изучают способы профилактики утомления. Изучают историю олимпиад.	
		К-у. Закрепление техники ловли, передачи, ведения мяча. <i>Адаптивная физическая культура как система коррекции осанки и телосложения.</i>	1		
		Закрепление техники бросков мяча. Перехват мяча. <i>Профилактика утомления.</i>	1	<u>Р.</u> Выявляют и устраняют типичные ошибки. <u>В.</u> Выбирают инд. режим физической нагрузки.	
		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам б/б. <i>Прикладная физическая подготовка.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.	
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2;3:3;4:4;5:5 на одну корзину.	1		
		К-у. Игра по упрощённым правилам б/б. <i>Олимпиады: страницы истории.</i>	1		
Волейбол	16	Т/б на в-б. Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок, стоек. <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских Играх.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют приёмы игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют типичные ошибки.	1,3,5,6,7
		К-у. Стойки и перемещения. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей в волейболе. <i>Дневник самоконтроля.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают упр. для развития скоростно- силовых способностей.	
		Передача мяча над собой (сверху,	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками	

	снизу). Терминология игры волейбол. <i>Московская олимпиада 1980г. и в Сочи 2014г.</i>		в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.	
	Передача мяча во встречных колоннах. <i>Допинг, концепция честного спорта.</i>	1	<u>П.</u> Изучают историю Олимпиад.	
	К-у. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. <i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i>	1	<u>Л.</u> Соблюдают т-б. <u>Р.</u> Выбирают инд. режим физической нагрузки.	
	Закрепление техники владения мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола. Помощь в судействе.	1	Оказывают помощь в судействе. <u>П.</u> Осваивают первую помощь при травмах.	
	Освоение техники подачи и приёма мяча. <i>Причины возникновения травматизма, первая помощь.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют технику владения мячом, соблюдают т-б	
	Техника прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей.	1	<u>Р.</u> Применяют изученные упр. для развития скоростно-силовых способностей.	
	К-у. Совершенствование техники освоенных игровых действий. Терминология игры волейбол. Помощь в судействе.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
	Организация и проведение подвижных игр, приближенных к игре волейбол.	1	<u>П.</u> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.	
	Т/б на в-б. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры в волейбол.	1	Изучают терминологию игры.	
	Закрепление техники владения мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<u>Л.</u> Демонстрируют выполнение игровых приёмов.	

		К-у. Терминология игры волейбол. Передача мяча во встречных колоннах	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
		Подача мяча, приём мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
		Техника прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей.	1		
		К-у. Совершенствование техники освоенных игровых действий. Терминология игры волейбол. Помощь в судействе.	1		
Единоборства	6	Т/б на занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойках. Силовые упражнения в парах.	1	<u>Л.</u> Соблюдают т-б. Описывают технику данных упражнений. <u>П.</u> Осваивают стойки и передвижения. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками. <u>Л.</u> Соблюдают т-б. <u>П.</u> Осваивают игры с приёмами единоборств. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Л.</u> Демонстрируют приёмы борьбы. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в единоборствах. <u>П.</u> Изучают гигиену борца.	1,3,4,5,6,7
		Подвижные игры с приёмами единоборств: «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Бой петухов». Виды единоборств.	1		
		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. <i>Личная гигиена борца.</i>	1		
		Силовые единоборства в парах. Приёмы борьбы за выгодное положение.	1		
		К-у. Приёмы борьбы за выгодное положение. <i>Влияние занятий единоборствами на организм человека.</i>	1		
		Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. <i>Оказание первой помощи при травмах.</i>	1		
Бадминтон	34	У.И. <i>Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют приёмы игры. <u>П.</u> Изучают основные цели и задачи	1,3,4,5,6,7,8
		У.И. <i>Спортивная подготовка как</i>	1		

	<i>система регулярных тренировочных занятий.</i>		адаптивной ф.к.	
	У.И. Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.	
	У.И. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию.	1	<u>П.</u> Изучают основы спортивной тренировки. Изучают средства адаптивной ф.к. Раскрывают структуру и содержание спорт. подготовки. Изучают правила орг-ции мест занятий адаптивной ф.к.	
	У.И. <i>Правила организации занятий адаптивной физической культуры.</i>	1		
	У.И. Составление плана занятий спорт. подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья.	1	<u>Л.</u> Составляют план занятий спортивной подготовкой. <u>Р.</u> Управляют своими действиями. <u>Д.</u> Оценивают сост. здоровья, по показателям физ. развития, физ. подготовки и функц-ого сост.	
	У.И. <i>Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонения в состоянии здоровья.</i>	1	<u>Д.</u> Демонстрируют игровые прёмы. <u>Л.</u> Ведут дневник самонаблюдений.	
	У.И.Оценка спортивной подготовки.	1	<u>Л.</u> Ведут дневник самонаблюдений.	
	У.И. <i>Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки. ВФСК ГТО.</i>	1	Выполняют комплексы упр. адаптивной ф.к.	
	Индивидуальные комплексы адаптивной ф.к.в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата	1	<u>Р.</u> Выбирают инд. режим физической нагрузки. <u>П.</u> Осваивают упр. при нарушении дыхания. <u>Л.</u> Выполняют комплексы упр. адаптивной ф.к.	
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций органов дыхания.	1	<u>П.</u> Осваивают упр. для органов зрения.	
	У.И.Индивидуальные комплексы адаптивной ф.к. в соответствии с	1	<u>Л.</u> Выполняют комплексы упр. адаптивной ф.к.	

	медицинскими показаниями при нарушении функций органов кровообращения.		<p><u>П.</u> Изучают особенности занятий бадминтоном для улучшения функц-ого сост. и гемодинамики глаз при близорукости.</p> <p><u>Л.</u>Выполняют удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрируют технику передвижений в средней зоне площадки. Демонстрируют технику передвижений в задней зоне площадки.</p> <p><u>Р.</u>Применяют освоенные приёмы в игре.</p> <p>Устраняют ошибки.</p> <p><u>Л.</u>Демонстрируют технику защитных дейст., атакующих ударов. Демонстрируют технику ударов, передвижений в средней зоне, в задней зоне пл-ки. Выполняют удары на</p>
	Индивидуальные комплексы адаптивной ф.к. в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций органов зрения.	1	
	У.И. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора.	1	
	Удары в задней зоне площадки.	1	
	Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки.	1	
	Техника перемещений в задней зоне площадки.	1	
	Защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.	1	
	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий.	1	
	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
	Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.	1	
	Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.	1	
	Техника выполнения ударов в	1	

	защите на задней линии.		задней линии. Демонстрируют технику ударов в защите.
	Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<u>Р.</u> Выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>В.</u> Выбирают инд. режим физической нагрузки.
	Упражнения общей физической подготовки. У.И.	1	
	Оценка спортивной подготовки. У.И. ВФСК ГТО.	1	
	Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.	1	<u>Л.</u> Выполняют упр. ОФП. _Оценивают свою подготовку.
	Техника выполнения атакующего удара «смеш».	1	Выполняют удары и приёмы ударов «смеш».
	Прием атакующего удара «смеш».	1	Выполняют разнообразные удары и передвижения
	Техника выполнения и приёма атакующего удара «смеш». У.И.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.
	Техника выполнения атакующего удара «смеш». У.И.	1	<u>Р.</u> Применяют игру с целью профилактики заболеваний.
	Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора. У.И.	1	
	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений. У.И.	1	Выполняют приёмы игры, <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.
	Совершенствование разученных приёмов. У.И.	1	

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Патриотическое воспитание: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- 2. Гражданское воспитание:** готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 3. Духовно-нравственное:** готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- 4. Эстетическое воспитание:** стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- 5. Ценности научного познания:** готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- 6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- 7. Трудового воспитания:** готовность к освоению обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
- 8. Экологического воспитания:** готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей физической культуры

№ 1 от 30 августа 2021 года

Руководитель МО _____ Гореликова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ М.Н.Хохлачева

