

**Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| **Физическая культура как область знаний** | * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; | * *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;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  **1.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* * *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  2. 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.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенствование** | * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; | * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.* | **Регулятивные УУД**:  1.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.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |

**Содержание учебного предмета по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Краткое содержание** | **Количество часов** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **История и современное развитие физической культуры**  *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения. *Современные Олимпийские игры:* Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности | **1**  1 |
| Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров | в процессе занятий |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки | процессе занятий |
| *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим; |
| Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений |
| *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени | в процессе занятий |
| **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание | процессе занятий |
| Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки |
| Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе | **1** |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) |
| Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля | в процессе занятий |
| Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) | 1 |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. | 4  1 |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) | 2 |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  *Гимнастика с основами акробатики*  Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами | 8 |
| Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  *Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). |
| *Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов |
| *Упражнения на перекладине (мальчики):* Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*  Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. |
| Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. |  |
|  | ***Спортивные игры*** *Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. | *25*  *10* |
|  |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) |
|  | Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой |
|  | Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок |
|  | Нападение быстрым прорывом (1:0) |
|  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков |
|  | Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола |
|  | *Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:*  Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед | *11* |
|  |
|  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед |
|  | Нижняя прямая подача мяча через сетку |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
|  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
|  | Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
|  | *Технико-тактические действия и приемы игры: футбол*  Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений | *4* |
|  |
|  | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места |
|  | Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой |
|  | Выполнение углового удара |
|  | Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
|  | ***Плавание***  Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении | *4* |
|  |
|  | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты |
|  | Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде |
|  | Правила соревнований и определение победителя |
|  | ***Легкая атлетика***  Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) | 16 |
|  |
|  | Прыжковые упражнения: прыжок в длину сразбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
|  | Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат |
|  | ***Лыжные гонки***  Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.  Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие | 12 |
|  |
|  | ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***  ***Прикладная физическая подготовка:*** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения | 1ч в процессе занятий |
|  | ***Общефизическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) |
|  | ***Специальная физическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) |

**Календарно-тематическое планирование для 6 класса (ФГОС ООО)**

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2011)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Календарные сроки | | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| Планируемые сроки | Фактические  сроки |
| **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры***  ***1 час*** | | | | |  |
| 1 | **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры:***  *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм* | 1 | 1/09 |  | Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Характеризуют Олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Легкая атлетика 8 часов*** | | | | |  |
| 2 | **Физическое совершенствование.**  ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м).  **Физическая культура как область знаний*:*** *Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим* | 1 | 3/09 |  | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают способы организации и планирования самостоятельных занятий, значение физических упражнений и двигательного режима |
| 3 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. **Физическая культура как область знаний:** Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* *понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья* | 1 | 6/09 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 4 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.Челночный бег 3х10м. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Самонаблюдение и самоконтроль:* *ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника* *самоконтроля* | 1 | 8/09 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроя |
| 5 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* *исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени* | 1 | 13/09 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 ступени |
| 6 | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом» | 1 | 15/09 |  | Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7 | Легкая атлетика**.** Метание теннисного мяча с 4 -5 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей | 1 | 20/09 |  | Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 8 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 | 22/09 |  | Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 9 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 27/09 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час*** | | | | |  |
| 10 | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность*** *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и* без. ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности:*** *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов*: *порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).* **Физическая культура как область знаний:** Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ | 1 | 2909 |  | Разрабатывают и используют комплексы упражнений для утренней гимнастики с предметами и без. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** ***1 час*** | | | | |  |
| 11 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** ***Оценка эффективности занятий физической культурой***: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) | 1 | 410 |  | Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 10 часов*** | | | | |  |
| 12 | **Физическое совершенствование.**  ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)* | 1 | 6/10 |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности |
| 13 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Остановка прыжком. Повороты с мячом.  Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | 11/10 |  | Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия |
| 14 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).  **Физическая культура как область знаний:** *Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.* | 1 | 13/10 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Знают и различают понятия «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык» |
| 15 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола | 1 | 18/10 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий |
| 16 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | 20/10 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий |
| 17 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). | 1 | 25/11 |  | Осваивают технику броска мяча двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий |
| `18 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | 27/10 |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Демонстрируют технику броска |
| 19 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  | Описывают технику вырывания и выбивания мяча  Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 20 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 |  |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Демонстрируют технику броска |
| 21 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  | Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. Понимают и выполняют тактические действия. |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Гимнастика с основами акробатики 8 часов*** | | | | |  |
| 22 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность*.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. **Физическая культура как область знаний:**  *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении* | 1 |  |  | Описывают технику выполнения упражне­ний. Разучивают технику кувырка вперёд, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики.Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. **Физическая культура как область знаний:**  *Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки* | 1 |  |  | Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Знают причины нарушения осанки |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.* **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости* | 1 |  |  | Разрабатывают акробатическую комбинацию, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Используют данные упражнения в специальной физической подготовке. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Знают требования к испытаниям ВФСК «ГТО» |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики**:** акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись).  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток* | 1 |  |  | Демонстрируют акробатическую комбинацию. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов**.** Упражнения с гимнастической скакалкой. Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  | Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочки) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; на параллельных брусьях (мальчики) - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей | 1 |  |  | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. Выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). Упражнения с набивными мячами (мальчики). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами | 1 |  |  | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 29 | **Гимнастика с основами акробатики.** Ритмическая  гимнастика  с  элементами  хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями (мальчики). Прикладная физическая подготовка: упражнения  на гимнастической стенке с элементами лазания, перелезания, ползания. Развитие координационных и силовых способностей | 1 |  |  | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности |
|  |  |  |  |  |  |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Лыжные гонки 12 часов*** | | | | |  |
| 30 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки.***  Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов). **Физическая культура как область знаний:***Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).* Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | 1 |  |  | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают и описывают лыжные ходы. Моделируют  технику базовых способов передвижения на лыжах. |
| 31 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок.Подвижная игра «Пустое место» **Физическая культура как область знаний:**  *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО* | 1 |  |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности |
| 32 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход*,* работа рук. Прохождение дистанции 1 км | 1 |  |  | Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |
| 33 | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств | 1 |  |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности |
| 34 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой*».* Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км | 1 |  |  | Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. |
| 35 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  | Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха |
| 36 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км | 1 |  |  | Описывают технику поворотов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделировать технику в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворотов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. |
| 37 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия | 1 |  |  | Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности. |
| 38 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км | 1 |  |  | Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности |
| 39 | Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Перелезание на лыжах через препятствия | 1 |  |  | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. |
| 40 | Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона*.* Поворот упором. Лыжная эстафета. | 1 |  |  | Проявляют координацию при выполнении торможения. Используют технику торможения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 41 | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км | 1 |  |  | Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. |
| **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | | | |  |
| 42 | *Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания*, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств | 1 |  |  | Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния. |
| 43 | *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры* (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) | 1 |  |  | Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 11 часов*** | | | | |  |
| 44 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол**Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)* | 1 |  |  | Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| 45 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча  сверху двумя руками в парах  через зону и над собой. Упражнения по совершенствованию координационных способностей. | 1 |  |  | Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 46 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  | Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 47 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |
| 48 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Правила игры в волейбол. | 1 |  |  | Демонстрируют технику передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 49 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. | 1 |  |  | Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха. |
| 50 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правила самоконтроля. | 1 |  |  | Описывают технику прямой нижней подачи, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 51 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 52 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |  |  | Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха. |
| 53 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |  |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.  Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 54 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |  |  | Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 4 часов*** | | | | |  |
| 55 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)* | 1 |  |  | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений  Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |
| 56 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.  Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой. | 1 |  |  | Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр.  Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивают технические действия из спортивных игр |
| 57 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. | 1 |  |  | Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча.  Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 58 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:*Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |  |  | Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Плавание (4)*** | | | | |  |
| 59 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Плавание. Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием* | **1** |  |  | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. |
| 60 | Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя | **1** |  |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные  ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей |
| 61 | Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга» | 1 |  |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные  ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. |
| 62 | Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.Игра «Водный волейбол***».* Физическая культура как область знаний:***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО* | 1 |  |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные  ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов*** | | | | |  |
| 63 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции***.*** Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 64 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением. | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 65 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м. | 1 |  |  | Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 66 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО* | 1 |  |  | Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 67 | Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат | 1 |  |  | Демонстрируют технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 68 | Легкая атлетика Бег на средние дистанции***.*** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств | 1 |  |  | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 69 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка***.*** Бег 1500 м на результат. | 1 |  |  | Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 70 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 |  |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |

**График итоговых работ**

6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 |  |  |

**Лист изменений в тематическом планировании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № записи | Дата | Изменения, | Причина | Согласование с зам. директора по УР |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ 6 кл

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  ------ | —  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 сек  16 мин 30 сек | 10 мин 20 сек  21 мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег на 30 м (сек) | 6.0 | 5.9 | 5.4 | 6.2 | 6.3 | 5.6 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 143 | 166 | 125 | 138 | 161 |
| Метание набивного мяча | 305 | 350 | 430 | 315 | 355 | 425 |
| Челночный бег3х10 м | 9.5 | 9.0 | 8.4 | 11.5 | 10.5 | 9.8 |
| Поднимание туловища из положения лежа  за 30 сек (кол-во раз) | 15 | 18 | 20 | 10 | 14 | 15 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 4 | 6 | 9 | 6 | 9 | 12 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз) | 35 | 40 | 45 | 20 | 30 | 45 |
| Бег на 60 м (сек) | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 260 | 300 | 320 | 220 | 260 | 300 |
| Прыжки в высоту (см) | 85 | 100 | 110 | 80 | 95 | 105 |
| Метание мяча 150гр. | 18 | 25 | 30 | 14 | 17 | 20 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 6 | 7 | 10 | 14 |
| Лыжные гонки 2 км. (мин. сек) | 15.00 | 14.30 | 14.00 | 15.30 | 15.00 | 14.30 |
| Бег на 1500 м ( мин.сек) | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |

**Планируемые результаты изучения предмета физической культуры (по ФГОС)**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| **Знания о физической культуре** | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  Рассматривать и выделять исторические этапы развития гандбола в мире и в России. | * *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;* * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* * *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.**Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; | * *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* * *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  2. 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.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенствование** | Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.  Уметь выполнять различные базовые элементы гандбола.  Выполнять основные технические действия самбо. | * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.* | **Регулятивные УУД**:  1.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.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |

**Содержание учебного предмета по физической культуре 9 класс (ФГОС ООО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **6** |
| **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийское движение в России:* основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); летние Олимпийские игры 1980 года в Москве и зимняя Олимпиада в Сочи 2014 года и их чемпионы, и призеры; выдающиеся спортсмены- олимпийцы СССР и России.  *Физическая культура в современном обществе:* физическая культура и спорт неотъемлемая часть общей культуры; физическая культура в разные исторические периоды; основные направления развития физической культуры, их цель, содержание и формы. | *1*  *1* |
| Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах; «экологические катастрофы» причины и последствия  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. | *В процессе занятий* |
| История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. |
| Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. | *1* |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека: влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов | *1* |
| *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств | *1* |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации. | *В процессе занятий* |
| Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям. |
| *Спорт и спортивная подготовка:* история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цель и виды спортивной подготовки |
| *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 4 ступени. |
| **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни: влияние вредных привычек на репродуктивную функцию человека. Коррекция осанки и телосложения: виды телосложения; методы коррекции осанки и телосложения. | *1* |
| Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «физическая работоспособность», «утомление», «переутомление» и их признаки; способы регулирования нагрузки | В процессе занятий |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования безопасности по разделам спортивно-оздоровительной деятельности; виды кровотечений и первая помощь при них. |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬ-**  **НОЙ (ФИЗКУЛЬТУР-**  **НОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой: значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение. | В процессе занятий |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: основные части занятий, определение их направленности и содержания. |
| Организация досуга средствами физической культуры: современные оздоровительные системы |
| *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития:* требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы) | В процессе занятий |
| Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок. |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы Кетля и Брока; статическая устойчивость тела (проба Ромберга) |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТ-ВОВАНИЕ** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика. | В процессе занятий |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы кровообращения. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **60** |
| ***Гимнастика с основами акробатики***  Организующие команды и приемы: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | *11* |
| Акробатические упражнения и комбинации: *Мальчики:* Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  *Девочки:* «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  Акробатические комбинации |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  *Опорные прыжки:* *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).  *Девочки*: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). |
| *Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* горизонтальное равновесие (продольно); выпады продольно и поперёк; шаг галопа, повороты в полуприседе; соскок прогнувшись ноги врозь из стойки.  Комбинации из ранее изученных элементов |
| *Упражнения на перекладине (мальчики):* Подъём завесом вне |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*  Упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*): из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом од¬ной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  Упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*):  из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь  Комбинации из ранее изученных элементов |
| Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): Зачётные комбинации упражнений ритмической и аэробной гимнастики |  |
| ***Самбо***  *Специально-подготовительные упражнения Самбо*. Приёмы самостраховки: самостраховка на спину перекатом через партнера, самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.  *Упражнения для бросков.* Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.  *Упражнения для зацепов*. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).  *Упражнения для бросков через спину (через бедро).* У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.  *Упражнения для подхватов*. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | *3* |
| ***Спортивные игры:*** | *18* |
| ***Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 7 |
| Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с активным сопротивлением защитника |
| Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с активным сопротивлением защитника ( максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Блокирование броска.  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| Нападение быстрым прорывом (3:2) |
| Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину |
| Правила игры в баскетбол.Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
| ***Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 4 |
| Отбивание мяча кулаком через сетку |
| Передача мяча сверху двумя руками у сетки и в прьгжке через сетку |
| Верхняя прямая подача мяча через сетку |
| Прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций |
| Правила игры в волейбол. Жесты судей.  игра по правилам волейбола |
| ***Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 3 |
| Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении. |
| Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника |
| Выполнение штрафного удара |
| Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3, 3:3 |
| ***Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол:***  Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести.  Специальная физическая подготовка на точность передачи мяча;  Техническая подготовка (техника нападения): Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.  Специальная физическая подготовка на точность и сила броска по воротам.  Техническая подготовка (техника нападения): Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.  Техническая подготовка: Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.  Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Игра в гандбол. | 4 |
| ***Легкая атлетика***  Беговые упражнения:  *Спринтерский бег:* низкий старт; стартовый разгон;бег по дистанции;финиширование;Бег 60 м;*Эстафетный бег;*  *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 15 минут); бег с преодолением препятствий;  *Кроссовая подготовка*: Бег 2000 м; | *17* |
| Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;  прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| Метание малого мяча:  метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (12-16 м); метание мяча (вес 150 г) на дальность;  броски набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат |
| ***Лыжные гонки***  Передвижения на лыжах разными способами  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант);  Коньковый ход; Прохождение дистанции до 4,5 км  Подъёмы, спуски, повороты, торможения  спуски в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; торможение и поворот «плугом»;  повороты с переступанием;  Преодоление препятствий; | *6* |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  ***Прикладная физическая подготовка:*** Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | *В процессе урока* |
| ***Общефизическая подготовка:*** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| ***Специальная физическая подготовка:*** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) |
|  | ***Вариативная часть***  ***Национальные виды спорта***  **Технико-тактические действия и правила игры «Лапта»**  Сочетания способов перемещения | *3* |
| Ловля мяча, летящего «свечой», Ловля мяча одной рукой; правой и левой руками |  |
| Передача мяча: с различный расстояний на точность |  |
| Осаливание (бросок мяча в соперника): броски правой и левой руками по движущимся мишеням |  |
| Удары битой на заданное расстояние; удары битой в заданные зоны |  |
| Правила игры в Лапту; игра по правилам |  |
| ***Плавание***  Специальные плавательные упражнения для повторения кроля на груди, спине. Согласование работы рук, ног с дыханием. (имитационные упражнения)  Плавание на груди и спине вольным стилем (имитационные упражнения) | *3* |
| Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации |  |
| Способы освобождения от захватов тонущего |  |
| Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. (имитация). Правила соревнований и определение победителя |  |
| ***ИТОГО:*** | | **70** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс (ФГОС ООО)** | | | | | |
| УМК (В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2018) | | | | | |
| **№** | **Изучаемый раздел, тема учебного материала** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
|
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 1. | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах. *История и современное развитие физической культуры.* Олимпийское движение в России: основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); летние Олимпийские игры 1980 года в Москве и зимняя Олимпиада в Сочи 2014 года и их чемпионы, и призеры; выдающиеся спортсмены- олимпийцы СССР и России. | 1 | 209 |  | Характеризуют вехи развития Олимпийского движения в России: дают характеристику летним и зимним олимпиадам. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Легкая атлетика*** | **11** |  |  |  |
| 2. | Беговые упражнения: *Спринтерский бег:* низкий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**. *Общефизическая подготовка:* Упражнения, ориентированные на развитие быстроты. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой:* подготовка к занятиям физической культурой: значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение | 1 | 609 |  | Описывают технику выполнения низкого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают правила проведения самостоятельных занятий физ. подготовкой, различают виды разминки. |
| 3. | Беговые упражнения: Спринтерский бег в условиях соревновательной деятельности. Тестирование на быстроту – бег на 30 м. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**. *Прикладная физическая подготовка*: Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях | 1 | 909 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности, |
| 4 | Беговые упражнения. Контрольное тестирование на быстроту: бег на дистанцию 60 м. Эстафетный бег **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях. | 1 | 1309 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 4 ступени |
| 5. | Прыжковые упражнения. Контрольное тестирование для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места. Физическая культура и основы здорового образа жизни: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в прыжковых испытаниях. | 1 | 1609 |  | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 4 ступени по прыжкам в длину. |
| 6. | Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги"(разбег, отталкивание). Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги"(приземление) | 1 | 2009 |  | Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7. | Беговые упражнения: *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 15 минут). Бег 1000 м в соревновательном темпе. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Общефизическая подготовка:* Упражнения, ориентированные на развитие выносливости. | 1 | 2309 |  | Контролируют свои функциональные возможности |
| 8 | Метание малого мяча: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (12-16 м); **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Прикладная физическая подготовка***:** метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 2709 |  | Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 9 | Развитие силы и координации движений. Контрольное тестирование: метание мяча (вес 150 г) на дальность. *Физическая культура и основы здорового образа жизни:*  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в метании. | 1 | 3009 |  | Анализируют правильность выполнения техники метания малого мяча с разбега, находят ошибки и способы их исправления. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. |
| 10 | *Кроссовая подготовка:* Бег на 2000 м в соревновательном темпе. Тактика бега на 2 км. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях на выносливость. | 1 | 410 |  | Демонстрируют технику бега на результат. Контролируют свои функциональные возможности. |
| 11 | Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Упражнения культурно-этнической направленности. | 1 | 710 |  | Описывают фазы прыжка в высоту. Выполняют специальные упражнения культурно-этнической направленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 12 | Тестирование физической подготовленности: подтягивание из виса, наклон вперед. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:**  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в силовых испытаниях и гибкости. | 1 | 1110 |  | Оценивают физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений. Ведут запись в дневниках самонаблюдения. |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 13 | История и современное развитие физической культуры*. Физическая культура в современном обществе:* физическая культура и спорт неотъемлемая часть общей культуры; физическая культура в разные исторические периоды; основные направления развития физической культуры, их цель, содержание и формы. | 1 | 1410 |  | Рассматривают физическую культуру как явление культуры, выделяют исторические этапы ее развития, характеризуют основные направления и формы ее организации в современном обществе |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:* Волейбол** | **4** |  |  |  |
| 14 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие координационных способностей. | 1 | 1810 |  | Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Знают и соблюдают правила безопасности. |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками у сетки и в прьгжке через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача мяча через сетку.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 | 2110 |  | Описывают технику нижней прямой подачи. Демонстрируют технику приема мяча после подачи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Оценка эффективности занятий физической культурой*. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок. | 1 | 2510 |  | Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха. |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Правила игры в волейбол. Жесты судей. Игра по правилам волейбола.**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**: *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы) | 1 | 2810 |  | Определяют уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям, способом сравнения. Выявляют причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устраняют. |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 18 | *Физическая культура человека:* Здоровье и здоровый образ жизни: влияние вредных привычек на репродуктивную функцию человека. Коррекция осанки и телосложения: виды телосложения; методы коррекции осанки и телосложения. | 1 |  |  | Рассказывают о вредных привычках и их профилактике. Разрабатывают и используют комплексы упражнений корригирующей гимнастики. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с элементами акробатики*** | **11** |  |  |  |
| 19 | Требования безопасности на занятиях гимнастикой и первая помощь при травмах. Организующие команды и приемы: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Пройденный материал по акробатике. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: (комплекс ГТО и его возрастные ступени) |  | 911 |  | Описывают технику выполнения строевых упражнений. Находят отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы. Знают и соблюдают технику безопасности. |
| 20 | Акробатические упражнения и комбинации. *Мальчики*: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад. *Девочки*: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**. *Общефизическая подготовка.* Упражнения, ориентированные на развитие гибкости. | 1 | 1011 |  | Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 21 | Акробатические упражнения и комбинации: *Мальчики:* длинный кувырок; стойка на голове и руках; *девочки:* кувырок назад в полушпагат. Акробатические комбинации. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**. *Прикладная физическая подготовка*: лазание, перелезание, ползание. | 1 | 1611 |  | Разучивают технику длинного кувырка и кувырка назад в полушпагат, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. |
| 22 | Проверка выполнения акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. **Физическое совершенствование**. *Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика. | 1 | 1711 |  | Демонстрируют акробатическую комбинацию. Разрабатывают и соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов дыхательной гимнастики. |
| 23 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): горизонтальное равновесие (продольно); выпады продольно и поперёк; шаг галопа, повороты в полуприседе; соскок прогнувшись ноги врозь из стойки. Упражнения на перекладине (*мальчики*): Подъём завесом вне. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Общефизическая подготовка*: Упражнения, ориентированные на развитие координации. | 1 | 2311 |  | Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. |
| 24 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (*мальчики*): Подъём переворотом в упор махом. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Прикладная физическая подготовка*: передвижения в висах и упорах. | 1 | 2411 |  | Демонстрируют технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. |
| 25 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). *Девочки:* прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). | 1 | 3011 |  | Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Выявлять ошибки в выполнении опорного прыжка. |
| 26 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*): из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.Упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь. | 1 | 112 |  | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. |
| 27 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Проверка техники опорного прыжка. **Физическое совершенствование*.*** *Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 | 712 |  | Самостоятельно осваивают упражнения оздоровительной гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы. |
| 28 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Проверка комбинации выполнения упражнений на брусьях.**Физическое совершенствование*.*** *Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы кровообращения. | 1 | 812 |  | Самостоятельно осваивают упражнения дыхательной гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для профилактики нарушения системы дыхания. Соблюдают технику безопасности |
| 29 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (*девочки*): упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики. Упражнения с набивными мячами (мальчики). **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**  *Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой:* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: основные части занятий, определение их направленности и содержания. | 1 |  |  | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 30 | *История и современное развитие физической культуры*. Требования безопасности на занятиях самбо и первая помощь при травмах. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. | 1 |  |  | Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Самбо*** | **3** |  |  |  |
| 31 | *Специально-подготовительные упражнения Самбо.* Приёмы самостраховки: самостраховка на спину перекатом через партнера, самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. | 1 |  |  | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. |
| 32 | *Упражнения для бросков* . Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 |  |  | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил |
| 33 | *Упражнения для зацепов.* Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). *Упражнения для бросков через спину (через бедро).* У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 |  |  | Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. *Технико-тактические действия и правила:*  *«Лапта»*** | **3** |  |  |  |
| 34 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой». Сочетания способов перемещения. Подбивание мяча плоской битой.Удары битой в заданные зоны. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Осваивают двигательные действия составляющие содержание «Лапты». |
| 35 | Ловля мяча, летящего «свечой». Броски в движении, в прыжке. Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**  *Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой:* Организация досуга средствами физической культуры: современные оздоровительные системы. | 1 |  |  | Осваивают технику передвижения и ловли мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 36 | Передача мяча: с различный расстояний на точность. Ловля мяча одной рукой; правой и левой руками. Игра по упрощенным правилам.Осаливание (бросок мяча в соперника): броски правой и левой руками по движущимся мишеням. | 1 |  |  | Описывают технику ловли мяча с различных позиций. Принимают правильное решения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 37 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой*:* *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*Физическое развитие человека: влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. | 1 |  |  | Демонстрируют знания по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Характеризуют основные особенности физического развития человека. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Лыжная подготовка*** | **6** |  |  |  |
| 38 | Попеременный двухшажный ход, повороты на месте. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок, с палками. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты на лыжах. | 1 |  |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности |
| 39 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «За мной». Прохождение дистанции 2 км.Одновременный одношажный ход, спуск в низкой стойке.Подъем "елочкой". Спуск в основной, низкой, высокой стойке и стойке отдыха. | 1 | 1901 |  | Описывают технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. Демонстрируют технику выполнения подъема «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой» в процессе учебной деятельности. |
| 40 | Торможение и поворот плугом.Коньковый ход, спуск в высокой стойке.Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Передвижение до 3 км. | 2 | 2501  2601 |  | Описывют технику поворота и торможения упором. Контролируют скорость передвижения на лыжах.Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. |
| 41 | Передвижения на лыжах различными способами. Преодоление бугров и впадин: техника преодоления естественных препятствий способами «перешагивание», « перешагивание широким шагом в сторону», « перелезание». | 1 | 102 |  | Описывают и демонстрируют технику преодоления естественных препятствий изученными способами, анализируют правильность их выполнения, находят ошибки и способы их исправления |
| 42 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.Поворот упором. Лыжная эстафета. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 4 | 202  802  902 |  | Описывют технику поворота и торможения упором. Демонстрируют спуски в основной, высокой и низкой стойках. |
| 43 | Контрольное тестирование: бег на лыжах 3 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 5 км. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в испытаниях на лыжах. | 1 |  |  | Демонстрируют прохождение контрольного норматива дистанции 3 км на максимальный результат. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Плавание*** | **3** |  |  |  |
| 44 | Правила техники безопасности во время проведения уроков по плаванию. Способы освобождения от захватов тонущего. Пройденный материал по технике плавания.  **Физическая культура как область знаний.** *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств. | 1 |  |  | Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Осваивают двигательные действия, состовляющие содержание плавательных упражнений. |
| 45 | Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для повторения кроля на груди, спине. Согласование работы рук, ног с дыханием (имитационные упражнения).Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. (имитация). Правила соревнований и определение победителя. | 1 |  |  | Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Объясняют технику разучиваемых действий. Осваивают технические действия на суше. |
| 46 | Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации (имитация).Плавание на груди и спине вольным стилем. (имитационные упражнения). | 1 |  |  | Осваивают технические действия на суше. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:* Баскетбол** | **7** |  |  |  |
| 47 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми. Передвижения и остановки игроков. Передача мяча различными способами на месте. Броски одной и двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с пассивным сопротивлением защитника ( максимальное расстояние до корзины 4,80 м).Нападение быстрым прорывом (3:2). | 1 | 9 |  | Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия. |
| 48 | Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с активным сопротивлением защитника. Ведение с активным 9сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции **Физическая культура и основы здорового образа жизни**: *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*. Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям. | 1 | 15 |  | Демонстрируют технику броска мяча в движении после ведения, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. |
| 49 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на одну корзину. | 1 | 16 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. |
| 50 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. )Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 504 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 51 | *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* характеристика физических качеств и основные правила их развития. Правила поведения в пригородных зеленых зонах и лесопарках. | 1 | 604 |  | Дают характеристику физическим качествам, различают связь с видами спорта. Формулируют правила поведения в пригородных зонах и лесопарках. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:* Баскетбол** | **3** |  |  |  |
| 52 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | 1204 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 53 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Блокирование броска. Учебная тренировочная игра . **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации | 1 | 1304 |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 54 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Оценка эффективности занятий физической культурой****.*** Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности | 1 | 1904 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:*  Гандбол** | **4** |  |  |  |
| 55 | История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести. | 1 |  |  | Осваивать двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы гандбола. Осваивать и знать правила безопасности во время всех видов занятий гандболом. |
| 56 | Специальная физическая подготовка на точность передачи мяча; Техническая подготовка (техника нападения): Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. | 1 |  |  | Знать технику и уметь выполнять специальные подготовительные упражнения. Следить за правильностью выполнения всех упражнений. |
| 57 | Специальная физическая подготовка на точность и сила броска по воротам. Техническая подготовка (техника нападения):Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Игра в гандбол. | 1 |  |  | Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю. Следить за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. |
| 58 | Техническая подготовка: Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие силы. | 1 |  |  | Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Легкая атлетика*** | **6** |  |  |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, «экологические катастрофы» причины и последствия. Переход через планку в барьерном беге. Техника барьерного бега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места. | 1 |  |  | Описывают технику барьерного бега. Знают и применяют правила техники безопасности в учебной деятельности. |
| 60 | Техника барьерного бега.Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3х10м. **Физическая культура как область знаний.***: Современное представление о физической культуре (основные понятия).* Спорт и спортивная подготовка: история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цель и виды спортивной подготовки | 1 |  |  | Демонстрируют технику барьерного бега. Дают характеристику понятиям «спорт» и «спортивная подготовка», «тренированность», «массовый спорт» и «спорт высших достижений». |
| 61 | Беговые упражнения. Контрольное тестирование на быстроту: бег на дистанцию 60 м. *Физическая культура и основы здорового образа жизни:*  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях. Броски набивного мяча (2кг) различными способами. ***Физическая культура как область знаний****:* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в силовых испытаниях и гибкости. | 1 |  |  | Контролируют свои функциональные возможности. |
| 62 | Контрольное тестирование: метание набивного мяча(1 кг) на результат. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**: Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы Кетля и Брока; статическая устойчивость тела (проба Ромберга) | 1 |  |  | Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений. |
| 63 | Развитие силы и координации движений. Контрольное тестирование: метание мяча (вес 150 г) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность. ***Физическая культура как область знаний:*** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в метании. | 1 |  |  | Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществляют контроль своей деятельности в процессе достижения результата. |
| 64 | Тестирование физической подготовленности: подтягивание из виса, наклон вперед. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. *Кроссовая подготовка*: Бег 2000 м.Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м***Физическая культура как область знаний:*** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях на выносливость. | 1 |  |  | Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 65 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 |  |  |  |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:*  Футбол** | **3** |  |  |  |
| 66 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол). Виды кровотечений и первая помощь при них. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 1 |  |  | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений. Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |
| 67 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведения ведущей и не ведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника. Выполнение штрафного удара. Учебная игра.**Физическая культура как область знаний:** *Физическая культура человека.* Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «физическая работоспособность», «утомление», «переутомление» и их признаки; способы регулирования нагрузки | 1 |  |  | Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Умеют контролировать и наблюдать за состоянием здоровья. Дают характеристику понятиям «самоконтроль» и «дневник самоконтроля». |
| 68 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3, 3:3. Судейство соревнований по мини-футболу. Учебная игра. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой*: Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой. | 1 |  |  | Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр |

**График итоговых работ**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 |  |  |