



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
многопрофильная гимназия № 12 города Твери**

**Кафедра естественнонаучного образования и
физической культуры.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 8-9 классов**

Составитель учитель высшей категории:

Иванов Владислав Игоревич

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Многопрофильная
гимназия №12 г.Твери

Слесарева Т.В.

Приказ № 200 от 05.08.2021



Тверь

2021 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

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

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного

его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Структура и содержание учебной программы.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствоваться, физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа состоит из разделов: « Знания о физической культуре» (информационный компонент); « Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); Волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика, гандбол, футбол, бадминтон.

Содержание раздела **« знания о физической культуре»** соответствует представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как « История физической культуры», « Физическая культура и спорт в современном обществе», « Базовые понятия физической культуры» и « Физическая культура человека».

В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе **« Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом « Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как « Организация и проведение

занятий физической культурой», и « Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значителен по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно -оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

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

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

В разделе спортивные игры начинается обучение тактическим действиям спортивных игр. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в

пространстве, быстро реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а так же всевозможных сочетаний этих групп способностей.

В разделе подвижные игры идет обучение двум играм: русская народная игра лапта и современная игра алтимат.

Раздел «Легкая атлетика». обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метанию. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально – волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, пионерболу элементами волейбола, легкой атлетике, футболу, подвижным

играм - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками.

№	Тема урока	Деятельность ученика	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика			
1	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Лёгкая атлетика. Спринтерский бег 60м. (К.Н.)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Контрольный норматив бег 60 метров.	Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях л/а и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
2	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 1000м. (К.Н.)	ОРУ. СУ. Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. СУ. Бег в равномерном темпе. Контрольный норматив бег 1000 метров.	
3	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места (К.Н.)	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление. ОРУ. Контрольный норматив прыжок в длину с места. Подвижные игры.	
4	Лёгкая атлетика. Силовые упражнения. Элементы ГТО КН.	ОРУ. СУ. Бег в равномерном темпе. КН норматив пресс 1 мин, подтягивания(отжимания)	
Баскетбол			
5	Баскетбол. Освоение основных элементов передвижений. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	ОРУ. СУ. Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Повороты на месте. Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
		ОРУ. СУ беговые. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Терминология баскетбола.	
6	Баскетбол. Эстафета с изученными ранее элементами.	ОРУ, СУ. Сочетание перемещений по площадке, ведение мяча, повороты в движении, повороты с ведением мяча. Эстафеты.	
7	Баскетбол. Броски мяча.	ОРУ, СУ. Фазы броска мяча в кольцо, вынос мяча, постановка кисти бросающей руки, постановка вспомогательного и бросающего локтя.	
8	Баскетбол. Броски мяча.	ОРУ, СУ. Техника броска мяча в кольцо. Броски мяча из под кольца.	

9	Баскетбол. Броски мяча.	ОРУ, СУ. Техника броска мяча в кольцо. Броски мяча из под кольца.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
10	Баскетбол. Броски мяча.	ОРУ. СУ. Броски в движении с 2х шагов.	
11	Баскетбол. Зачёт.	Сдача зачёта по разделу «Баскетбол»	
12	Баскетбол. Тактические действия.	ОРУ. СУ. Атака кольца в парах и тройках с сопротивлением, за ограниченный период времени. Расстановка игроков на площадке, понятие зонной защиты.	
13	Баскетбол. Тактические действия.	ОРУ. СУ. Атака кольца в парах и тройках с сопротивлением, за ограниченный период времени. Правила игры. Учебная игра.	
14	Баскетбол. Тактические действия.	ОРУ. СУ. Тактические действия в защите. Учебная игра.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
15	Баскетбол. Учебная игра.	ОРУ. СУ. Учебная игра в баскетбол.	
Волейбол			
16	Волейбол. Освоение основных элементов передвижений. Развитие силовых качеств.	ОРУ в движении. СУ. Правила техники безопасности. Стойки, перемещения игрока, зоны на площадке. Передача набивного мяча в парах.	
17	Волейбол. Освоение основных элементов игры.	ОРУ в движении. СУ. Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах.	
18	Волейбол. Освоение основных элементов игры.	ОРУ в движении. СУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Разметка и размеры площадки, зоны.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
19	Волейбол. Освоение основных элементов игры.	ОРУ в движении. СУ. Передача мяча сверху двумя руками (с ловлей) мяча в парах, через сетку в парах. Расстановка игроков на площадке.	
20	Волейбол. Освоение основных элементов игры.	ОРУ в движении. СУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку в парах, эстафеты. Перемещение игроков по зонам. Правила игры.	
21	Волейбол. Освоение технических и тактических действий игроков в нападении и защите.	ОРУ в движении. СУ прыжковые. Прямая нижняя подача. Тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола.	
22	Волейбол. Освоение технических и тактических действий игроков в нападении и защите.	ОРУ в движении. СУ. Нижняя передача мяча в парах. Комбинации из разученных перемещений, нижняя прямая подача, прием подачи.	
23	Волейбол. Освоение технических и тактических действий игроков в нападении и защите.	ОРУ в движении. СУ. Нижняя передача мяча в парах. Прием подачи.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
24	Волейбол. Освоение технических и тактических действий игроков в нападении и защите.	ОРУ в движении. СУ. Нижняя передача мяча в парах. Блокировка мяча в парах, выпрыгивание на сетку, индивидуальная блокировка. Отработка блока.	

25	Волейбол. Освоение технических и тактических действий игроков в нападении и защите.	ОРУ в движении. Нижняя передача мяча в парах. Блокировка мяча в парах, выпрыгивание на сетку, перемещения вдоль сетки, техника выпрыгивания.	
26	Волейбол. Зачёт.	Зачёт по разделу «Волейбол»	
27	Волейбол. Учебная игра	ОРУ в движении. Учебная игра по правилам.	
28	Волейбол. Учебная игра	ОРУ в движении. Учебная игра по правилам.	
29	Волейбол. Учебная игра	ОРУ в движении. Учебная игра по правилам.	
Гандбол			
30	Гандбол. Ловля и передача мяча.	ОРУ. СУ. Правила т.б. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
31	Гандбол. Ведение мяча.	ОРУ. СУ. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	
32	Гандбол. Броски по воротам.	ОРУ. Развитие координационных способностей и ловкости. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте. Броски в ворота, броски в цель, в углы.	
33	Гандбол. Действия игроков в нападении.	ОРУ. Развитие быстроты. Правила игры. Действия игроков в нападении.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
34	Гандбол. Действия игроков в защите.	ОРУ. СУ. Правила игры. Действия игроков в защите. Основные правила судейства.	
35	Гандбол. Учебная игра.	ОРУ. СУ прыжковые. Учебная игра.	
Настольный теннис			
36	Настольный теннис. Стойки. Способы держания ракетки. Подачи.	ОРУ. СУ. Правила т.б. Стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие». Подачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
37	Настольный теннис. Технические приемы без вращения мяча. Настольный теннис. Технические приёмы нижним и верхним вращением.	ОРУ. СУ. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Тренировочная игра. Технические приемы нижним вращением: срезка,подрезка. Технические приемы с верхним вращением; накат, топс-удар. Тренировочная игра.	
38	Настольный теннис. Турнир.	ОРУ. СУ. Турнир.	

Бадминтон			
39	Бадминтон. Освоение основных элементов: стойка бадминтониста, хват ракетки, удары по волану. Бадминтон. Техника подачи.	ОРУ. СУ. Правила т.б. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Основные способы хватки ракетки. Основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. СУ. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
40	Бадминтон. Стойки. Подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Бадминтон. Основные приёмы игры.	ОРУ. СУ. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Короткая и длинная подачи. ОРУ. СУ. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо - влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.	
41	Бадминтон. Учебная игра.	ОРУ. СУ. Правила игры. Учебная игра.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
42	Бадминтон. Турнир по бадминтону.	ОРУ. СУ. Турнир по бадминтону.	
Подвижные игры			
43	Подвижные игры. Лапта.	ОРУ. Правила т.б. Варианты хвата биты и удары по мячу. Разметка площадки. Правила игры. Перебежки.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе
44	Подвижные игры. Лапта.	ОРУ. Удары по мячу. Перебежки. Правила игры. Осаливание.	

45	Подвижные игры. Лапта.	ОРУ. Правила игры. Осаливание. Понятия «Свечка», «Бита в пригороде», «Мяч в городе».	совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
46	Подвижные игры. Лапта.	ОРУ. СУ беговые. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	
47	Подвижные игры. Лапта.	ОРУ. СУ беговые. Тактика игры в защите. Учебная игра.	
48	Подвижные игры. Лапта.	ОРУ. СУ. Беговые. Игра по правилам.	
49	Подвижные игры. Алтимат.	ОРУ. СУ прыжковые. Правила т.б. Правила игры. Захват диска. Броски бекхенд и форхенд. Варианты ловли диска.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Решать спорные моменты самостоятельно.
50	Подвижные игры. Алтимат.	ОРУ. СУ прыжковые. Броски и ловля диска. Правила игры. Маркинг. Просмотр видео об игре Алтимат.	
51	Подвижные игры. Алтимат.	ОРУ. СУ прыжковые. Правила игры. «Дух игры». Тактика игры в нападении. Учебная игра.	
52	Подвижные игры. Алтимат.	ОРУ. «Дух игры». Тактика игры в защите. Учебная игра.	
53	Подвижные игры. Алтимат.	ОРУ. Игра по правилам	
	Подвижные игры. Алтимат.	ОРУ. Игра по правилам.	
Футбол			
54	Футбол. Передача и остановка мяча.	ОРУ. СУ. Правила т.б. Контроль мяча на месте, передачи мяча в парах, остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, подошвой.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
55	Футбол. Ведение мяча.	ОРУ. СУ. Ведение мяча, контроль мяча по дистанции, обводка, ведение и передача мяча.	
56	Футбол. Контроль мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из ранее изученных элементов. Эстафеты. Подвижные игры.	
57	Футбол. Удары по воротам.	ОРУ. СУ. Удары по воротам с разной дистанции с места, после ведения. Назначение и выполнение штрафных бросков и пенальти.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
58	Футбол. Тактические действия.	ОРУ. СУ. Правила игры. Тактические действия в защите и нападении	
59	Футбол. Учебная игра.	ОРУ. СУ беговые. Учебная игра.	
60	Футбол. Учебная игра.	ОРУ. СУ беговые. Учебная игра.	
61	Футбол. Учебная игра.	ОРУ. СУ беговые. Учебная игра.	
Легкая атлетика			

62	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	<p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях л/а и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения.</p>
63	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег 60м. (К.Н.)	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Контрольный норматив бег 60 метров.	
64	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости.	ОРУ. СУ. Бег в равномерном темпе 2000 метров.	
65	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости.	ОРУ. СУ. Бег в равномерном темпе. Бег 2000 метров.	
66	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 2000м. (К.Н.)	ОРУ. СУ. Бег в равномерном темпе. Контрольный норматив бег 2000 метров.	
67	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление. ОРУ. Контрольный норматив прыжок в длину с места. Подвижные игры.	
68	Легкая атлетика. СУ, СБ упр, подвижные игры.	ОРУ. СУ. + Игровое занятие.	