Приморско-Ахтарский район, х.Новопокровский

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 16
имени Анатолия Саввича Черныша

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2020 года
протокол № 1
Председатель _____ Е.И.Новикова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 классы
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 408 часов

Учитель Новикова Елена Ивановна

Программа разработана в соответствии и на основе: в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы» (автор — В.И. Лях), издательство Москва «Просвещение», 2019год
(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу /программы, издательство, год издания)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
В области нравственной культуры:
• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
В области трудовой культуры:
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры:
• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
В области коммуникативной культуры:
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
В области физической культуры:
• владение умениями:
— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м
— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках,

длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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

В области нравственной культуры:
• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
В области трудовой культуры:
• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
В области эстетической культуры:
• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
В области коммуникативной культуры:
• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
В области физической культуры:
• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты
В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной,

тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

В области познавательной культуры:
• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
В области нравственной культуры:
• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

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

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных

дистанций (для снежных регионов России);
• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:
• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

5 класс (68 часов)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры
Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
Физическая культура (основные понятия)
Физическое развитие человека.
Физическая культура человека
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (12 час)

Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастическом турнике (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись *(мальчики, девочки)*

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Легкая атлетика(14 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол (10 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;
- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- игра по правилам.

Футбол (8 часов)

- стойка игрока;
- перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения;
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.;
- Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
- Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.
- Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики;
- игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Кроссовая подготовка (8 часов)

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

6 класс (68 часов)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 час)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастическом турнике(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине (девочки)

Легкая атлетика (14 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;

-бег с ускорением от 30 до 50 м;

-скоростной бег до 50 м;

-на результат 60 м;

- высокий старт;
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол (10часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол (8 часов)

--Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
- Продолжение овладения техникой ударов по воротам;
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.;
- Закрепление техники. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
- Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.
- Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики;
- игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока;
-перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Кроссовая подготовка (8часов)

- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

7 класс (68часов)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 час)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами-кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.
Опорные прыжки:
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).
Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Легкая атлетика (14 часов)

Беговые упражнения:
- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
бег с ускорением от 40 до 60 м;
скоростной бег до 60 м;
на результат 60 м;
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3х10 м.
Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол (10 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол (8 часов)

--Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
- Продолжение овладения техникой ударов по воротам;
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.;
- Закрепление техники. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
- Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.
- Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики;
- игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Кроссовая подготовка (8 час)

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

8 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 час)

Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
-команда "Прямо!";
-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.
Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.
Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °
Опорные прыжки:
Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастическом турнике(мальчики)
Упражнения на низкой перекладине (девочки)

Легкая атлетика (29 часов)

Беговые упражнения:
низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- бег на результат 100 м
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».
Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол (14 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол(8 часов)

-Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
-Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
-Выбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.
-Совершенствование техники ведения мяча
-Совершенствование техники ударов по воротам
-Совершенствование техники владения мячом
-Совершенствование техники перемещений, владения мячом
-Совершенствование тактики игры
- игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока;
-техника передвижений;
-перемещение в стойке приставными шагами боком;
-перемещение в стойкелицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре;
- передача мяча двумя руками снизу на месте через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
-отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Кроссовая подготовка (15 часов)

- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

9 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 часа)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.
Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °
Опорные прыжки:
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
Упражнения и комбинации на гимнастическом турнике(мальчики)
Упражнения на низкой перекладине (девочки)

Легкая атлетика (29 часов)

Беговые упражнения:
низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3х10 м.
Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».
Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол (14 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
-броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол (8 часов)

-Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
-Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
-Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча
-Выбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.
-Совершенствование техники ведения мяча
-Совершенствование техники ударов по воротам
-Совершенствование техники владения мячом
-Совершенствование техники перемещений, владения мячом
-Совершенствование тактики игры
- игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Волейбол (15 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
-прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Кроссовая подготовка (12 часов).

- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

Прикладно-ориентированная подготовка для учащихся 5-7 классов (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.
Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
Легкая атлетика:
Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.
Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Баскетбол, футбол, волейбол
Развитие быстроты
- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие выносливости
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
Развитие координации движений
- броски мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
Развитие силы
многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Прикладно-ориентированная подготовка для учащихся 8-9 классов
(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Гимнастика с основами акробатики:
Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.
Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
Легкая атлетика:
Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.
Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Баскетбол, гандбол, волейбол
Развитие быстроты
- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тематическое планирование
5-9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	***Базовая часть***	60	60	60	94	94
1.1	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4	4
1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	22	22	22	26	29
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	20	20
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	29	29
1.5	Кроссовая подготовка	8	8	8	15	12
2	***Вариативная часть***	8	8	8	8	8
2.1	Спортивные игры (футбол)	8	8	8	8	8
	ИТОГО:	68	68	68	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс				
Разделы программы	**Кол-во часов**	**Темы**	**Коли чество часов**	**Характеристика видов учебной деятельности**
Знания о физической культуре	**4ч**	Олимпийские игры древности	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила

				соревнований.
		Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения	1	Изучают историю олимпийских игр и олимпийского движения, запоминают имена выдающихся спортсменов
		Физическое развитие человека	1	Знакомятся с физическим развитием человека
		Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Изучают режим дня, его основное содержание и планируют свой режим
Легкая атлетика	**14ч**	Т/Б на уроках легкой атлетики Бег на короткие дистанции.	1	**Личностные –** развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. **Регулятивные -** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей**.** **Познавательные -** знать_ понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность
		Скоростной бег до 40 м.	1	
		Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту	1	
		Прыжки в длину с места. (по нормам ГТО)	1	Личностные – готовность и способность к саморазвитию. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Познавательные - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерныё ошибки в процессе освоения. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила
		Бег 60 м. (по нормам ГТО)	1	
		Метание теннисного мяча в коридор 5—6 м	1	
		Метание мяча с места, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность	1	
		Метание теннисного мяча(по нормам ГТО)	1	
		Высокий старт от 10 до 15 м.Подготовка к выполнению тестов ГТО	1	
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
		Бег 60 м по	1	

		нормам ГТО		безопасности, включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
		Челночный бег 3*10 м на результат. Эстафеты.	1	
		Прыжки в длину с места, тройной и пятерной с места.	1	
		Метание мяча с места, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
Кроссовая подготовка	**8ч**	Кроссовая подготовка	1	**Личностные** – формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. **Регулятивные -** выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по чсс**.** **Познавательные -** уметь описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. **Коммуникативные -** Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
		Бег в равномерном темпе до 6 минут.	1	
		Бег в равномерном темпе до 7 минут.	1	
		Бег в равномерном темпе до 8 минут	1	
		Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	
		Бег в равномерном темпе до 8 минут.	1	
		Преодоление препятствий. Бег 10 минут.	1	
		Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1	
Гимнастика с элементами акробатики	**12ч**	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	**Личностные –** формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. **Регулятивные** - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы. **Познавательные** - Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. **Коммуникативные** - Осваивать
		Акробатические упражнения и комбинации.	1	
		Опорные прыжки. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	

		Упражнения на бревне	1	помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.
		Строевые упражнения.	1	
		Общеразвивающие упражнений в парах.	1	**Личностные** - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. **Регулятивные** - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности составлять комбинации из числа разученных упражнений. **Познавательные** - Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. **Коммуникативные** - Осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений
		Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
		Освоение акробатических упражнений	1	
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1	
		Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости.	1	
		Опорные прыжки на результат.	1	
		Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	1	
Баскетбол	**10ч**	Физическое развитие человека	1	Изучают историю баскетбола, и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Правила соревнований по баскетболу(мини-баскетболу)	1	
		Стойки и перемещения.	1	
		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	
		Специальная подготовка: передача мяча.	1	
		Специальная подготовка: ведение мяча.	1	
		Специальная подготовка: броски в кольцо	1	
		Действия нападающего	1	

		против нескольких защитников.		
		Технико-тактические действия и приемы.	1	
Волейбол	**12ч**	Волейбол.Стойка и перемещения.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Стойки и перемещения. Технико-тактические действия и приемы.	1	
		Правила соревнований по волейболу.	1	
		Специальная подготовка:передача мяча через сетку.	1	
		Специальная подготовка: нижняя прямая подача.	1	
		Специальная подготовка: прием мяча после подачи.	1	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе-рёд.	1	
		Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	
		Передача мяча через сетку.	1	
		Стойка и перемещения. Нижняя прямая подача.	1	
		Игры по правилам волейбола	1	
		Игра в волейбол	1	
Футбол	**8ч**	Правила соревнований по мини-футболу	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
		Ведение мяча с	1	

		изменением направления и скорости. Игра.		Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Удары по воротам. Игра.	1	
		Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Игра.	1	
		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	
		Ведение без сопротивления защитника.	1	
		Игра по упрощенным правилам	1	
		Удары по воротам.	1	

6 класс				
Разделы программы	**Кол-во часов**	**Темы**	**Коли чество часов**	**Характеристика видов учебной деятельности**
Знания о физической культуре	**4ч**	История зарождения олимпийского движения в России	1	Определяют цель зарождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
		Олимпийское движение в России	1	Знакомятся с олимпийским движением в России
		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов	1	Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов
		Страницы истории	1	
Легкая атлетика	**14ч**	Т/Б на уроках легкой атлетики Бег на короткие дистанции	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво-ения. Демонстрируют вариативное выполнение
		Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением 30 - 50 м.	1	
		Беговые упражнения.	1	
		Челночный бег 3*5, 3*10м. Старты из различных и.п.	1	

				беговых упражнений. Раскрывают значение легкоатлетических упраж-нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
		Прыжки в высоту	1	**Личностные** – готовность и способность к само-развитию. **Регулятивные** – демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). **Познавательные** - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерныё ошибки в процессе освоения. **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности, включать прыжковые упражнения в различные
		Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1	

				формы занятий по физической культуре.
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 – 8 м.	1	**Личностные** – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. **Регулятивные** – демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. **Познавательные** - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.
		Метание мяча на результат(по нормам ГТО).	1	
		Т/Б на уроках л/а. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением	1	
		Челночный бег 3*5, 3*10м. Старты из различных и.п.	1	
		Бег 60 м на результат.	1	
		Прыжки в длину с места.	1	
		Метание мяча с места, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
		Метание мяча на результат	1	
Кроссовая подготовка	**8ч**	Бег в равномерном темпе до 6 минут.	1	**Личностные** – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы. **Регулятивные –** С помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных
		Бег в равномерном темпе до 8 минут	1	
		Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	
		Бег на местности 1000м	1	
		Бег в равномерном темпе до 14 минут.	1	
		Бег с препятствиями. Кросс 500м.	1	
		Преодоление препятствий. Бег 10 минут.	1	
		Кроссовый бег на 1200м	1	

				сокращений**.** **Познавательные -** уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. **Коммуникативные** – Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики	**12ч**	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	**Личностные -** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. **Регулятивные -** предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности составлять комбинации из числа разученных упражнений. **Познавательные -** Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. **Коммуникативные -** Осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.
		Построение и перестроение на месте	1	
		Кувырок вперед, «мост» и.п. стоя	1	
		Два кувырка вперед слитно.	1	
		Кувырок назад.	1	
		Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1	
		Строевые упражнений. Подготовка к выполнению тестов х ГТО: сила	1	
		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	
		Вис на согнутых руках; подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лёжа (девочки)	1	
		Освоение и совершенствование висов и упоров. ***Подготовка к выполнению тестов ГТО: гибкость***	1	
		Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись	1	
		Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину), прыжки со скакалкой	1	
Баскетбол	**10ч**	Стойки игрока.	1	**Личностные –**

		Перемещения. Остановка.		формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. **Регулятивные** - Использовать действия данных приёмов для развития координационных и кондиционных способностей. Выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. **Познавательные** - Описывать технику игровых действий и приёмов. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека. **Коммуникативные** – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
		Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах).	1	
		Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках).	1	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
		Броски мяча с места. Игра по правилам.	1	
		Броски мяча после ведения. Игра по правилам.	1	
Волейбол	**12ч**	Т/Б на уроках по волейболу.Волейбол.Стойка и перемещения.	1	**Личностные** – формирование уважительного отношения к культуре других народов. **Регулятивные** - организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществлять судейство. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха. **Познавательные** -
		Стойки и перемещения. Технико-тактические действия и приемы.	1	
		Правила соревнований по волейболу.	1	
		Специальная подготовка:передача мяча через сетку.	1	
		Специальная подготовка: нижняя прямая подача.	1	
		Специальная подготовка: прием мяча после подачи.	1	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	

		Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	Описывать технику игровых действий и приёмов. **Коммуникативные -** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
		Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий	1	
		Стойка и перемещения. Нижняя прямая подача.	1	
		Игры по правилам волейбола	1	
		Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	
Футбол	**8ч**	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	1	
		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
		Игры по упрощённым правилам мини-футбола	1	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления и с сопротивлением защитника.	1	
		Удары по воротам. Тактика свободного нападения	1	
		Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	

7 класс				
Разделы программы	**Кол-во часов**	**Темы**	**Коли чество часов**	**Характеристика видов учебной деятельности**
Знания о физической культуре	**4ч**	Современные олимпийские игры	1	Определяют цель возрождения Олимпииских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
		Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Устанавливают взаимосвязь физической подготовки и укреплением здоровья
		Краткая характеристика видов спорта	1	Знакомство с различными видами спорта

		Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1	Умение давать характеристику видам спорта, входящих в программу Олимпийских игр
Легкая атлетика	**14ч**	Т/Б на занятиях легкой атлетики. Высокий старт.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
		Скоростной бег до 60м	1	
		Прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1	
		Бег 60 м по нормам ГТО. Эстафеты.	1	
		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
		Метание теннисного мяча по нормам ГТО.	1	
		Эстафетный бег (круговая эстафета)	1	
		Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места	1	
		Инструктаж ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Скоростной бег.	1	
		Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	1	
		Низкий старт и стартовый разгон.	1	
		Метание теннисного мяча на дальность	1	
		Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1	
		Метание мяча в вертикальную цель.	1	
Кроссовая подготовка	**8ч**	Бег в равномерном темпе до 8 минут	1	**Личностные** – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы. **Регулятивные** Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений**.** **Познавательные** - уметь описывать технику
		Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1	
		Бег на 1500 м **по нормам ГТО.**	1	
		Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1	
		Кроссовая подготовка. Эстафеты.	1	
		Кросс до 15 минут, бег с препятствиями.	1	
		Преодоление препятствий. Бег 10 минут.	1	
		Полоса препятствий. Бег 12 минут.	1	

				выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. **Коммуникативные** – Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики	**12**	Т/Б на уроках гимнастики. Гимнастика с основами акробатики.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж-нениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Организуют и планируют самостоятельные занятия по развитию физических качеств
		Акробатические упражнения и комбинации.	1	
		Опорные прыжки.	1	
		Строевые упражнения. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг»	1	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1	
		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!»	1	
		Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
		Освоение опорных прыжков: «согнув ноги».	1	
		Освоение акробатических упражнений	1	
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Страховка.	1	
		Опорные прыжки. Подготовка к выполнению тестов ГТО: гибкость	1	
		Упражнения на гимнастическом бревне	1	
Баскетбол	**10ч**	Т/Б на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1	**Личностные** – формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. **Регулятивные** - Использовать действия данных приёмов для развития координационных и кондиционных
		Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу)	1	
		Совершенствование техники движений в стойке и перемещениях.	1	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	1	
		Ведение с пассивным	1	

		сопротивлением защитника.		способностей. Выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. **Познавательные** - Описывать технику игровых действий и приёмов. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека. **Коммуникативные** – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
		Специальная подготовка: передача мяча.	1	
		Специальная подготовка: ведение мяча.	1	
		броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1	
		Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.	1	
		Игры по правилам баскетбола.	1	
Волейбол	**12ч**	Т/Б на уроках волейбола. Стойка и перемещения.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Стойки и перемещения. Технико-тактические действия и приемы.	1	
		Правила соревнований по волейболу.	1	
		Специальная подготовка: передача мяча через сетку.	1	
		Специальная подготовка: нижняя прямая подача.	1	
		Специальная подготовка: прием мяча после подачи.	1	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
		Передача мяча над собой. То же через сетку**.**	1	
		Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий	1	
		Стойка и перемещения. Нижняя прямая подача.	1	
		Перемещение игрока лицом и спиной вперёд	1	
		Перемещение в стойке приставным шагом Игра в волейбол	1	
Футбол 8ч		Ведение мяча по прямой с изменениями направления.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена

		Игра		выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Удары по воротам .Игра по упрощённым правилам	1	
		Комбинация из освоенных элементов (ведение,пас,приём)	1	
		Удары по воротам на точность попадания в цель	1	
		Удары по воротам на точность	1	
		Позиционное нападение	1	
		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
		Игра в мини-футбол по упрощённым правилам	1	

8 класс				
Разделы программы	**Кол-во часов**	**Темы**	**Коли чество часов**	**Характеристика видов учебной деятельности**
Знания о физической культуре	**4ч**	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие	1	Изучают влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие
		Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1	
		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Умение осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры
		Здоровье и здоровый образ жизни	1	Учатся вести здоровый образ жизни
Лёгкая атлетика	**29ч**	Инструктаж по ТБ. Скоростной бег до 60м	1	**Личностные** – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. **Регулятивные** - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития скоростных и координационных способностей. **Познавательные** - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. **Коммуникативные** - Взаимодействовать со сверстниками в процессе
		Низкий старт до 30 м. Старты из различных и.п..	1	
		Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
		Бег 60 м по нормам ГТО.	1	
		Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
		Челночный бег 3*10 м на результат.	1	

				освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
		Прыжки в длину с места, тройной и пятерной с места.	1	**Личностные** – готовность и способность к саморазвитию. **Регулятивные–** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. **Познавательные** - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
		Прыжки в длину с места по нормам ГТО.	1	
		Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега.	1	
		Прыжки в длину с разбега по нормам ГТО.	1	
		Метание мяча на дальность	1	**Личностные** – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. **Регулятивные** – демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируяфизическую нагрузку по ЧСС. **Познавательные** - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.
		Метание мяча в цель с расстояния до 16 м.	1	
		Бросок набивного мяча.	1	
		Метание мяча на дальность по нормам ГТО.	1	
		Низкий старт до 30 м. Старты из различных и.п.	1	**Личностные** – готовность и способность к саморазвитию. **Регулятивные–** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых
		Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
		Скоростной бег до 70 м.	1	
		Бег 30 м по нормам ГТО.	1	

		Бег 60 м по нормам ГТО.	1	упражнений для развития основных физических качеств. **Познавательные** - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
		Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
		Челночный бег 3*10 м на результат.	1	
		Прыжки в длину с места, тройной и пятерной с места.	1	
		Прыжки в длину с места по нормам ГТО.	1	
		Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега.	1	
		Прыжки в длину с разбега по нормам ГТО.	1	
		Метание мяча на дальность.	1	**Личностные –** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. **Регулятивные –** демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных,способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. **Познавательные -** описывать технику метания малого мяча разными способами. **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.
		Метание мяча в цель с расстояния до 16 м.	1	
		Бросок набивного мяча.	1	
		Метание мяча на дальность по нормам ГТО.	1	
Кроссовая подготовка	**15ч**	Минутный бег. Круговая тренировка.	1	**Личностные** – формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. **Регулятивные -** выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрироватьвариативное выполнение упражнений в беге. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по чсс**.** **Познавательные -** уметь описывать технику выполнения
		Минутный бег. Эстафеты	1	
		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1	
		Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	
		Бег в равномерном темпе до 14 мин.	1	
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	

		Кросс до 15 мин.	1	беговых и прыжковых упражнений, осваиватьсамостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. **Коммуникативные** - Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
		Бег с препятствиями и на местности.	1	
		Бег с препятствиями и на местности. Эстафетный бег	1	
		Бег на 2000 м и 1500м по нормам ГТО.	1	
		Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе до 12мин	1	
		Прыжки в высоту. Минутный бег.	1	
		Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин.	1	
		Прыжки в высоту. Кросс до15 мин	1	
		Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	
Гимнастика с элементами акробатики	**20ч**	Инструктаж по ТБ. На занятиях гимнастикой	1	**Личностные** – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. **Регулятивные** - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы. **Познавательные**- Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. **Коммуникативные** - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.
		Лазанье по канату. Подтягивания.	1	
		Лазанье по канату, гимнастической лестнице	1	
		Лазанье по канату.	1	
		Упражнения с набивными мячами.	1	**Личностные** - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. **Регулятивные** - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности составлять комбинации из числа разученных упражнений.
		Кувырки вперед и назад.	1	
		Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Девочки: стойка на лопатках.	1	
		Мальчики: длинный кувырок. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	
		Мальчики: длинный	1	

		кувырок. Девочки: кувырок назад в полушпагат.		**Познавательные** - Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. **Коммуникативные** - Осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.
		Мальчики: стойка на голове и руках. Девочки: "мост" и поворот в упор, стоя на одном колене.	1	
		Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1	
		Упражнения на гимнастической скамейке. Броски набивного мяча.	1	**Личностные** – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. **Регулятивные** - Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. **Познавательные** - Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. **Коммуникативные** - Осуществлять страховку и самостраховку при выполнение упражнений на бревне, гимнастической скамейке
		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	
		Вис на согнутых руках. Поднимание прямых ног в висе.	1	**Личностные** – готовность и способность к саморазвитию. **Регулятивные** - Демонстрировать технику выполнения висов и упоров в условиях учебной деятельности. **Познавательные** - описывать и осваивать технику висов и упоров, осваивать её, соблюдая правила безопасности. **Коммуникативные** - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в висах и упорах.
		подъём переворотом толчком двумя(м). подъем переворотом махом (д)	1	
		Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа по нормам ГТО.	1	
		Опорный прыжок согнув ноги (м).Прыжок боком с поворотом на 90 (д)	1	**Личностные** – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. **Регулятивные** - Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. **Познавательные** - описывать и
		Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д)	1	
		Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д)	1	

		Прыжки со скакалкой.	1	осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. **Коммуникативные** - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.
Баскетбол	**14ч**	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол	1	**Личностные** – формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. **Регулятивные** - Использовать действия данных приёмов для развития координационных и кондиционных способностей. Выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. **Познавательные** - Описывать технику игровых действий и приёмов. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека. **Коммуникативные** – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдатьправила безопасности. Проявлятьактивность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра.	1	
		Ловля и передача мяча.Игра.	1	
		Остановка двумя шагами и прыжком	1	
		Повороты без мча и с мячом	1	
		Ведение мяча шагом. Игра.	1	
		Ведение мяча бегом. Игра.	1	
		Ведение мяча змейкой. Игра.	1	
		Броски с места.Игра.	1	
		Броски после ведения. Игра.	1	
		Броски после ловли. Игра.	1	
		Броски в прыжке. Игра.	1	
		Вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра.	1	
		Позиционное нападение и личная защита. Игра.	1	
Волейбол	**12ч**	ТБ при игре в волейбол. Правила игры.	1	**Личностные** – формирование уважительного отношения к культуре других народов. **Регулятивные** - организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществлять судейство. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные игры
		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
		Круговая тренировка. Игра.	1	
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра.	1	
		Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра.	1	
		Передача мяча сверху через сетку. Игра.	1	

		Приём и передача снизу.Игра.	1	для активного отдыха. **Познавательные –** Описывать технику игровых действий и приёмов. **Коммуникативные -** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
		Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра.	1	
		Нижняя прямая подача. Игра.	1	
		Прямой нападающий удар.	1	
		Прямой нападающий удар. Игра.	1	
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра.	1	
Футбол	**8ч**	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра.	1	**Личностные** – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. **Регулятивные** - Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Выявлятьтехнические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. **Познавательные** - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. **Коммуникативные** - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в футбол и в мини-футбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности
		Ведение мяча. Игра.	1	
		Удары по воротам. Игра в мини-футбол	1	
		Техника владения мячом. Игра в мини-футбол	1	
		Круговая тренировка. Футбол.	1	
		Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу.	1	
		Удары по воротам на точность	1	
		Техника владения мячом.	1	

9 класс				
Разделы программы	**Кол-во часов**	**Темы**	**Коли чество часов**	**Характеристика видов учебной деятельности**
Знания о физической культуре	**4ч**	Адаптивная физическая культура	1	**Личностные** - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. **Регулятивные:** *целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в об-

				разовательную. **Познавательные** – получать представление об основных частях тела человека. **Коммуникативные** – выполняют специальные упражнения для органов зрения.
		Доврачебная помощь во время занятий спортом	1	Учиться оказывать доврачебную помощь
		Профессионально - прикладная физическая подготовка.	1 1	Поучать представление о профессионально-прикладной физической подготовке
		Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр	1	Изучать исторические сведения о развитии древних олимпийских игр
Лёгкая атлетика	**29ч**	Низкий старт до 30 м..	1	**Личностные** – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. **Регулятивные** - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей**.** **Познавательные** - знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность
		Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
		Скоростной бег до 60 м. Бег 30 м по нормам ГТО.	1	
		Бег 60 м по нормам ГТО.	1	
		Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
		Челночный бег 3*10 м на результат.	1	
		Прыжки в длину с места, тройной и пятерной с места.	1	**Личностные** – готовность и способность к саморазвитию. **Регулятивные–** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. -применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. **Познавательные** - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. **Коммуникативные** - взаимодействовать со
		Прыжки в длину с места по нормам ГТО.	1	
		Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега.	1	
		Прыжки в длину с разбега по нормам ГТО.	1	

				сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
		Метание мяча на дальность	1	**Личностные –** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. **Регулятивные –** демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей **Познавательные -** описывать технику метания малого мяча разными способами. **Коммуникативные -** взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.
		Метание мяча в цель с расстояния до 18 м.	1	
		Бросок набивного мяча из различных и.п.	1	
		Метание мяча на дальность по нормам ГТО.	1	
		Низкий старт до 30 м. Старты из различных и.п.	1	**Личностные** – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. **Регулятивные** - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей**.** **Познавательные** - знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность
		Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
		Бег 30 м по нормам ГТО.	1	
		Скоростной бег до 70 м.	1	
		Бег 60 м по нормам ГТО.	1	
		Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
		Челночный бег 3*10 м на результат.	1	
		Прыжки в длину с места, тройной с места.	1	**Личностные** – готовность и способность к саморазвитию. **Регулятивные–** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. -применять прыжковые упражнения для развития
		Прыжки в длину с места по нормам ГТО.	1	
		Прыжки в длину с разбега.	1	

		Прыжки в длину с разбега по нормам ГТО.	1	координационных, скоростно-силовых способностей. **Познавательные** - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
		Метание мяча на дальность.	1	**Личностные –** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. **Регулятивные –** демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей **Познавательные -** описывать технику метания малого мяча разными способами. **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.
		Метание мяча в цель с расстояния до 18 м.	1	
		Бросок набивного мяча	1	
		Метание мяча на дальность по нормам ГТО.	1	
Кроссовая подготовка	**12ч**	Минутный бег. Круговая тренировка.	1	**Личностные** – формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. **Регулятивные -** выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрироватьвариативное выполнение упражнений в беге. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по чсс**.** **Познавательные** - уметь описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваиватьсамостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. **Коммуникативные** - Взаимодействовать со
		Минутный бег. Эстафеты.	1	
		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1	
		Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	
		Кросс до 15 мин.	1	
		ТБ при кроссовой подготовке. Прыжки в высоту. Минутный бег.	1	
		Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	
		Прыжки в высоту. Бег в	1	

		равномерном темпе до 14 мин.		сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
		Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	
		Кросс до15 мин.	1	
		Бег с препятствиями на местности.	1	
Гимнастика с элементами акробатики	**20ч**	ТБ на занятиях гимнастикой. Подтягивания.	1	**Личностные –** формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. **Регулятивные** - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы. **Познавательные**- Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. **Коммуникативные** - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.
		Лазанье по канату, гимнастической лестнице	1	
		Лазанье по канату.	1	
		Упражнения с набивными мячами.	1	**Личностные** - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. **Регулятивные** - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности составлять комбинации из числа разученных упражнений. **Познавательные** - Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. **Коммуникативные** - Осуществлять страховку и самостраховку при выполнение акробатических упражнений.
		Кувырки вперед и назад.	1	
		Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Девочки: стойка на лопатках.	1	
		Мальчики: длинный кувырок с места. Девочки: "мост" и.п. стоя	1	
		Мальчики: длинный кувырок с трех шагов разбега. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	
		Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: равновесие на	1	

		одной; выпад вперед; кувырок вперед		
		Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1	
		Упражнения на гимнастической скамейке. Броски набивного мяча.	1	**Личностные** – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. **Регулятивные** - Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. **Познавательные** - Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. **Коммуникативные** - Осуществлять страховку и самостраховку при выполнение упражнений на бревне, гимнастической скамейке
		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	
		Вис на согнутых руках. Поднимание прямых ног в висе.	1	**Личностные** – готовность и способность к саморазвитию. **Регулятивные** - Демонстрировать технику выполнения висов и упоров в условиях учебной деятельности. **Познавательные** - описывать и осваивать технику висов и упоров, осваивать её, соблюдая правила безопасности. **Коммуникативные** - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в висах и упорах.
		Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой. Девочки: подъем переворотом махом.	1	
		Мальчики: подтягивание в висе по нормам ГТО.Девочки: подтягивание в висе лёжа по нормам ГТО	1	
		Мальчики: Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину). Девочки: прыжок боком (конь в ширину).	1	**Личностные** – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. **Регулятивные** - Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. **Познавательные** - описывать и осваивать технику опорных
		Мальчики: Опорный прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком.	1	
		Мальчики: Опорный	1	

		прыжок согнув ноги (козёл в длину). Девочки: прыжок боком (конь в ширину).		прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. **Коммуникативные** - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.
		Прыжки со скакалкой	1	
		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	
Баскетбол	**14**	ТБ при игре в баскетбол. Техника передвижений, остановок.	1	**Личностные –** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. **Регулятивные** - Использовать действия данных приёмов для развития координационных и кондиционных способностей. Выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. **Познавательные** - Описывать технику игровых действий и приёмов. Знать влияние игры в баскетбол на организм человека. **Коммуникативные** – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдатьправила безопасности. Проявлятьактивность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач
		Ловля и передача мяча.	1	
		Ловля мяча, бросок в кольцо.Игра.	1	
		Нападение быстрым прорывом.	1	
		Ведение мяча. Игра.	1	
		Броски мяча в кольцо Игра.	1	
		Ведение мяча. Игра.	1	
		Ведение и передача мяча. Игра.	1	
		Броски с места. Игра.	1	
		Броски после ведения. Игра.	1	
		Броски после ловли. Игра.	1	
		Броски в прыжке. Игра.	1	
		Вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра.	1	
		Позиционное нападение и личная защита. Игра.	1	
Волейбол	**15ч**	ТБ при игре в волейбол. Техника передвижений, остановок.	1	**Личностные** – формирование уважительного отношения к культуре других народов. **Регулятивные -** организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществлять судейство. Использовать действия данных подвижных игр для развития
		Подвижные игры с мячом. Игра.	1	
		Круговая тренировка. Игра.	1	
		Передача мяча у сетки. Игра.	1	
		Передача мяча сверху,	1	

		стоя спиной к цели. Игра.		координационных и кондиционных способностей. Использоватьподвижные игры для активного отдыха. **Познавательные -** Описыватьтехнику игровых действий и приёмов. **Коммуникативные -** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
		Прием мяча сверху Игра.	1	
		Приём и передача снизу. Игра.	1	
		Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	
		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Игра.	1	
		Нижняя и верхняя подача. Игра.	1	
		Нижняя подача мяча. Игра.	1	
		Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра.	1	
		Прямой нападающий удар. Игра.	1	
		Передача мяча через сетку. Игра.	1	
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра.	1	
Футбол	**8ч**	Футбол. Техника передвижений.	1	**Личностные** – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.**Регулятивные -** Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Выявлятьтехнические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.
		Ведение мяча ведущей ногой. Игра.	1	
		Удары по воротам. Игра.	1	
		Техника владения мячом.	1	

		Игра.		**Познавательные** - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. **Коммуникативные** - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в футбол и в мини-футбол в условиях активного отдыха. Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
		Техника остановок, поворотов и стоек.	1	
		Ведение мяча неведущей ногой. Футбол	1	
		Удары по воротам на точность	1	
		Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-футбол	1	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического
объединения учителей искусства
и здоровьесберегающих технологий
от 31.08.2020г. №1
Руководитель Корнеева Н.А. Корнеева /

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
/ Е.И.Новикова/
«31» августа 2020г.