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)

<u>Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 классы</u> (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 $150\,\mathrm{r}$ с места и с разбега $(10-12\,\mathrm{m})$ с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч $150\,\mathrm{r}$ с места и с $3\,\mathrm{marob}$ разбега в горизонтальную и вертикальную цели с $10-15\,\mathrm{m}$, метать малый мяч и мяч $150\,\mathrm{r}$ с места по медленно и быстро движущейся цели с $10-12\,\mathrm{m}$
- 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 3x10 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 $3,60~\mathrm{M}$
- 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 3x10 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 3x10 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 3x10 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 (1x1 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 (1x1 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 повоторно-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 повоторно-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

| No | Рид программиото | Количество часов (уроков) | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---------------------------|----|----|-----|-----|--|--|--|
| п/п | Вид программного материала | 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 | Кол- | Темы | Коли | Характеристика видов учебной | | |
| программы | ВО | | чество | деятельности | | |
| | часов | | часов | | | |
| Знания о | 4ч | Олимпийские | 1 | Характеризуют Олимпийские игры | | |
| физической | | игры древности | | древности как явление культуры, | | |
| культуре | | | | раскрывают содержание и правила | | |

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

| | | нормам ГТО | | безопасности, включать прыжковые |
|--------------|-----|-------------------|---|----------------------------------|
| | | Челночный бег | 1 | упражнения в различные формы |
| | | 3*10 м на | 1 | занятий по физической культуре |
| | | результат. | | Sammin no quisi reckon kysistype |
| | | Эстафеты. | | |
| | | Прыжки в длину с | 1 | |
| | | места, тройной и | 1 | |
| | | | | |
| | | пятерной с места. | | |
| | | Метание мяча с | 1 | |
| | | места, с 4 – 5 | | |
| | | бросковых шагов | | |
| | | на дальность и | | |
| | | заданное | | |
| | | расстояние. | | |
| Кроссовая | 8ч | Кроссовая | 1 | Личностные – формирование |
| подготовка | | подготовка | | установки на безопасный и |
| | | Бег в | 1 | здоровый образ жизни. |
| | | равномерном | | Регулятивные - выявлять и |
| | | темпе до 6 минут. | | устранять характерные ошибки, |
| | | Бег в | 1 | демонстрировать вариативное |
| | | равномерном | | выполнение упражнений в беге. |
| | | темпе до 7 минут. | | Выбирать индивидуальный темп |
| | | Бег в | 1 | бега, контролировать его по чсс. |
| | | равномерном | | Познавательные - уметь |
| | | темпе до 8 минут | | описывать технику выполнения |
| | | Бег в | 1 | беговых и прыжковых упражнений, |
| | | равномерном | | осваивать самостоятельно, |
| | | темпе 10 минут. | | выявлять и устранять характерные |
| | | Бег в | 1 | ошибки. |
| | | равномерном | 1 | Коммуникативные - |
| | | темпе до 8 минут. | | Взаимодействовать со |
| | | Преодоление | 1 | сверстниками в процессе освоения |
| | | препятствий. Бег | 1 | беговых упражнений соблюдая |
| | | 10 минут. | | правила безопасности. |
| | | Бег в | 1 | |
| | | равномерном | | |
| | | темпе до 12 | | |
| | | минут. | | |
| Гимнастика с | 12ч | Гимнастика с | 1 | Личностные – формирование |
| элементами | | основами | | эстетических потребностей, |
| акробатики | | акробатики: | | ценностей и чувств. |
| • | | организующие | | Регулятивные - предупреждать |
| | | команды и | | появление ошибок и соблюдать |
| | | приемы. | | правила безопасности. |
| | | Акробатические | 1 | Использовать гимнастические |
| | | упражнения и | | упражнения в самостоятельных |
| | | комбинации. | | занятиях физической подготовки, |
| | | Опорные прыжки. | 1 | для развития силы. |
| | | Здоровье и | | Познавательные - Осваивать |
| | | здоровый образ | | технику упражнений в лазанье, в |
| | | жизни. | | висах и упорах. |
| | | Allonii. | | Коммуникативные - Осваивать |
| | | | 1 | Economy in Rath Dilbic Ochambard |

| | | Упражнения на | 1 | помощь сверстникам в освоении |
|-----------|-----|--|---|--|
| | | бревне | | упражнений в лазанье, выявлять |
| | | Строевые | 1 | технические ошибки и помогать в |
| | | упражнения. | 1 | их исправлении. |
| | | Общеразвивающи | 1 | на непривлении. |
| | | - | 1 | |
| | | е упражнений в | | Личностные - развитие |
| | | парах. | 1 | самостоятельности и личной |
| | | Освоение и | 1 | ответственности за свои поступки |
| | | совершенствовани | | на основе представлений о |
| | | е висов и упоров. | | нравственных нормах, социальной |
| | | Освоение | 1 | справедливости. |
| | | акробатических | | Регулятивные - предупреждать |
| | | упражнений | | появление ошибок и соблюдать |
| | | Опорные прыжки, | 1 | правила безопасности составлять |
| | | прыжки со | | комбинации из числа разученных |
| | | скакалкой. | | 1 |
| | | Опорные прыжки. | 1 | упражнений. |
| | | Упражнения для | | Познавательные - Составлять |
| | | развития | | гимнастические комбинации из |
| | | гибкости. | | числа разученных упражнений. |
| | | Опорные прыжки | 1 | Описывать последовательность |
| | | на результат. | | упражнений акробатических |
| | | 1 / | | комбинаций. |
| | | Два кувырка | 1 | Коммуникативные - |
| | | вперед слитно. | 1 | Осуществлять страховку и |
| | | Развитие | | самостраховку при выполнение |
| | | координационных | | акробатических упражнений |
| | | способностей. | | |
| Баскетбол | 10ч | | 1 | Hay way an warranger for a second for the second fo |
| Баскетоол | 104 | Физическое | 1 | Изучают историю баскетбола, и |
| | | развитие человека | 1 | запоминают имена выдающихся |
| | | Правила | 1 | отечественных спортсменов — |
| | | соревнований по | | олимпийских чемпионов. |
| | | баскетболу(мини- | | Овладевают основными приёмами |
| | | баскетболу) | | игры в баскетбол. |
| | | Стойки и | 1 | Описывают технику изучаемых |
| | | перемещения. | | игровых приёмов и действий, |
| | | Остановка двумя | 1 | осваивают их самостоятельно, |
| | | шагами и | | выявляя и устраняя типичные |
| | | прыжком. | | ошибки. Взаимодействуют со |
| | | Ловля и передача | 1 | сверстниками в процессе |
| | | мяча двумя | | совместного освоения техники |
| | | руками от груди | | игровых приёмов и действий, |
| | | Специальная | 1 | соблюдают правила безопасности |
| | | полготорка: | | |
| 1 | | подготовка: | | |
| | | передача мяча. | | |
| | | | 1 | |
| | | передача мяча. Специальная | 1 | |
| | | передача мяча. Специальная подготовка: | 1 | |
| | | передача мяча. Специальная подготовка: ведение мяча. | | |
| | | передача мяча. Специальная подготовка: ведение мяча. Специальная | 1 | |
| | | передача мяча. Специальная подготовка: ведение мяча. Специальная подготовка: | | |
| | | передача мяча. Специальная подготовка: ведение мяча. Специальная подготовка: броски в кольцо | 1 | |
| | | передача мяча. Специальная подготовка: ведение мяча. Специальная подготовка: | | |

| | | против | | |
|----------|-----|-------------------|---|--------------------------------|
| | | нескольких | | |
| | | защитников. | | |
| | | Технико- | 1 | |
| | | тактические | | |
| | | действия и | | |
| | | приемы. | | |
| n ve | 12 | D ~ C ~ C ~ | 1 | 11 |
| Волейбол | 12ч | Волейбол.Стойка | 1 | Изучают историю волейбола и |
| | | и перемещения. | 1 | запоминают имена выдающихся |
| | | Стойки и | 1 | отечественных спортсменов — |
| | | перемещения. | | олимпийских чемпионов. |
| | | Технико- | | Овладевают основными приёмами |
| | | тактические | | игры в волейбол. |
| | | действия и | | Описывают технику изучаемых |
| | | приемы. | 4 | игровых приёмов и действий, |
| | | Правила | 1 | осваивают их самостоятельно, |
| | | соревнований по | | выявляя и устраняя типичные |
| | | волейболу. | | ошибки. Взаимодействуют со |
| | | Специальная | 1 | сверстниками в процессе |
| | | подготовка:переда | | совместного освоения техники |
| | | ча мяча через | | игровых приёмов и действий, |
| | | сетку. | | соблюдают правила безопасности |
| | | Специальная | 1 | |
| | | подготовка: | | |
| | | нижняя прямая | | |
| | | подача. | | |
| | | Специальная | 1 | |
| | | подготовка: | | |
| | | прием мяча после | | |
| | | подачи. | | |
| | | Передача мяча | 1 | |
| | | сверху двумя | | |
| | | руками на месте и | | |
| | | после | | |
| | | перемещения впе- | | |
| | | рёд. | | |
| | | Передача мяча | 1 | |
| | | над собой. То же | | |
| | | через сетку. | | |
| | | Передача мяча | 1 | |
| | | через сетку. | | |
| | | Стойка и | 1 | |
| | | перемещения. | | |
| | | Нижняя прямая | | |
| | | подача. | | |
| | | Игры по правилам | 1 | |
| | | волейбола | | |
| | | Игра в волейбол | 1 | |
| Футбол | 8ч | Правила | 1 | Изучают историю футбола и |
| • | | соревнований по | | запоминают имена выдающихся |
| | | мини-футболу | | отечественных спортсменов — |
| | | Ведение мяча с | 1 | олимпийских чемпионов. |

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

| | | 6 класс | | |
|-----------------------------|-------|----------------------------------|--------|--|
| Разделы | Кол- | Темы | Коли | Характеристика видов |
| программы | во | | чество | учебной деятельности |
| | часов | | часов | |
| Знания о | 4ч | История зарождения | 1 | Определяют цель зарождения |
| физической | | олимпийского движения в | | Олимпийских игр, объясняют |
| культуре | | России | | смысл символики и ритуалов, |
| | | | | роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского |
| | | | | |
| | | Олимпийское движение в | 1 | движения. Знакомятся с олимпийским |
| | | России | 1 | движением в России |
| | | Выдающиеся достижения | 1 | Запоминают имена |
| | | отечественных спортсменов | 1 | |
| | | отечественных спортеменов | | выдающихся отечественных |
| | | | | спортсменов — |
| | | | | олимпийских чемпионов |
| | | Страницы истории | 1 | олимпииских чемпионов |
| Легкая | 14ч | Т/Б на уроках легкой | 1 | Описывают технику |
| этстка <i>н</i> атлетика | 174 | атлетики Бег на короткие | 1 | выполнения беговых, |
| arnerma | | дистанции | | прыжковых упражнений, |
| | | Высокий старт от 15 до 30 | 1 | технику метания малого |
| | | м. Бег с ускорением 30 - 50 | 1 | мяча, осваивают её |
| | | | | самостоятельно, выявляют |
| | | М. | 1 | и устраняют характерные |
| | | Беговые упражнения. | 1 | ошибки в процессе осво- |
| | | Иодиони <u>и</u> бот 2*5, 2*10-7 | 1 | ения. |
| | | Челночный бег 3*5, 3*10м. | 1 | Демонстрируют |
| | | Старты из различных и.п. | | 1 |
| | | | | вариативное выполнение |

| | | E |
|---------------------------|---|----------------------------|
| | | 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 |
| Tipboxici b bbicoty | 1 | и способность к само- |
| Прыжки в длину с места по | 1 | развитию. |
| нормам ГТО | 1 | Регулятивные – |
| нормам 1 10 | | демонстрировать |
| | | |
| | | - |
| | | 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 |
| | | описыватьтехнику |
| | | 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 |
| • | • | |

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

| | | | | a a remanual |
|------------|-----|---|---|--|
| | | | | 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 | 12ч | Инструктаж по ТБ на уроках | 1 | Личностные - развитие |
| c | | гимнастики. | | самостоятельности и |
| элементами | | Освоение строевых | | личной ответственности за |
| акробатики | | упражнений. | | свои поступки на основе |
| • | | | | представлений о |
| | | Построение и перестроение | 1 | нравственных нормах, |
| | | на месте | | социальной |
| | | Кувырок вперед, «мост» и.п. | 1 | справедливости. |
| | | стоя | - | |
| | | Два кувырка вперед слитно. | 1 | Регулятивные - |
| | | Кувырок назад. | 1 | предупреждать появление |
| | | кувырок назад. | 1 | ошибок и соблюдать |
| | | | | правила безопасности |
| | | Акробатическая комбинация | 1 | составлять комбинации из |
| | | из освоенных элементов. | 1 | числа разученных |
| | | | 1 | упражнений. |
| | | Строевые упражнений. Подготовка к выполнению | 1 | уприлигения |
| | | тестов х ГТО: сила | | Познавательные - |
| | | | 1 | Составлять гимнастические |
| | | Эстафеты с использованием гимнастических | 1 | комбинации из числа |
| | | | | разученных упражнений. |
| | | упражнений. | 1 | Описывать |
| | | Вис на согнутых руках; | 1 | последовательность |
| | | подтягивание в висе | | упражнений |
| | | (мальчики), подтягивание в | | акробатических |
| | | висе лёжа (девочки) | 1 | комбинаций. |
| | | Освоение и | 1 | |
| | | совершенствование висов и | | Коммуникативные - |
| | | упоров. Подготовка к | | Осуществлять страховку и |
| | | выполнению тестов ГТО: | | самостраховку при |
| | | гибкость Оправлука от примуну и и и мунист | 1 | выполнение |
| | | Освоение опорных прыжков: | 1 | акробатических |
| | | вскок в упор присев; соскок | | упражнений. |
| | | прогнувшись | 1 | , , p |
| | | Опорный прыжок ноги врозь | 1 | |
| | | (козёл в ширину), прыжки со | | |
| | 4.0 | скакалкой | | |
| Баскетбол | 10ч | Стойки игрока. | 1 | Личностные – |

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

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

| 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. Краткая характеристика видов спорта | 1 | Устанавливают взаимосвязь физической подготовки и укреплением здоровья Знакомство с различными видами спорта |

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

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

| | | сопротивлением защитника. | | способностей. Выявлять |
|-----------|-----|--|---|---------------------------|
| | | Специальная подготовка: | 1 | технические приёмы игры |
| | | передача мяча. | 1 | в баскетбол в условиях |
| | | Специальная подготовка: | 1 | учебной и игровой |
| | | ведение мяча. | 1 | деятельности и устранять |
| | | броски одной и двумя | 1 | типичные ошибки. |
| | | руками с места и в движении | 1 | Познавательные - |
| | | с пассивным | | Описывать технику |
| | | противодействием. | | игровых действий и |
| | | Специальная подготовка: | 1 | приёмов. Знать влияние |
| | | действия нападающего | 1 | игры в баскетбол на |
| | | против нескольких | | организм человека. |
| | | защитников. | | Коммуникативные – |
| | | защитников. | | взаимодействовать со |
| | | Игры по правилам | 1 | сверстниками в процессе |
| | | баскетбола. | | совместной игровой |
| | | | | деятельности. Соблюдать |
| | | | | правила безопасности. |
| | | | | Проявлять активность и |
| | | | | творчество в игровых |
| | | | | ситуациях, при решении |
| | | | | возникающих игровых |
| | | | | задач. |
| Волейбол | 12ч | Т/Б на уроках волейбола. | 1 | Изучают историю |
| Donemoon | 121 | Стойка и перемещения. | 1 | волейбола и запоминают |
| | | Стойки и перемещения. | 1 | имена выдающихся |
| | | Технико-тактические | 1 | отечественных |
| | | действия и приемы. | | спортсменов - |
| | | Правила соревнований по | 1 | олимпийских чемпионов. |
| | | волейболу. | 1 | Овладевают основными |
| | | Специальная подготовка: | 1 | приёмами игры в волейбол. |
| | | передача мяча через сетку. | 1 | Описывают технику |
| | | Специальная подготовка: | 1 | изучаемых игровых |
| | | нижняя прямая подача. | 1 | приёмов и действий, |
| | | Специальная подготовка: | 1 | осваивают их |
| | | | 1 | самостоятельно, выявляя и |
| | | прием мяча после подачи. | 1 | устраняя типичные |
| | | Передача мяча сверху двумя | 1 | ошибки. |
| | | руками на месте и после | | Взаимодействуют со |
| | | перемещения вперёд. | 1 | сверстниками в процессе |
| | | Передача мяча над собой. То | 1 | совместного освоения |
| | | же через сетку. | 1 | техники игровых приёмов |
| | | Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение | 1 | и действий, соблюдают |
| | | | | правила безопасности |
| | | заданий | 1 | 1 |
| | | Стойка и перемещения. | 1 | |
| | | Нижняя прямая подача. | 1 | - |
| | | Перемещение игрока лицом | 1 | |
| | | и спиной вперёд | 1 | - |
| | | Перемещение в стойке | 1 | |
| | | приставным шагом Игра в | | |
| Φ | 1 | волейбол | 1 | II |
| Футбол 8ч | | Ведение мяча по прямой с | 1 | Изучают историю футбола |
| | | изменениями направления. | | и запоминают имена |

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

| | | 8 класс | : | |
|------------|-------|-------------------------|--------|-------------------------------|
| Разделы | Кол- | Темы | Коли | Характеристика видов |
| программы | во | | чество | учебной деятельности |
| | часов | | часов | |
| Знания о | 4ч | Влияние возрастных | 1 | Изучают влияние возрастных |
| физической | | особенностей организма | | особенностей организма на |
| культуре | | на физическое развитие | | физическое развитие |
| | | Значение нервной | 1 | |
| | | системы в управлении | | |
| | | движениями и регуляции | | |
| | | систем организма. | | |
| | | Самоконтроль при | 1 | Умение осуществлять |
| | | занятиях физическими | | самоконтроль на занятиях |
| | | упражнениями. | | физической культуры |
| | | Здоровье и здоровый | 1 | Учатся вести здоровый образ |
| | | образ жизни | | жизни |
| Лёгкая | 29ч | Инструктаж по ТБ. | 1 | Личностные – развитие |
| атлетика | | Скоростной бег до 60м | | самостоятельности и личной |
| | | Низкий старт до 30 м. | 1 | ответственности за свои |
| | | Старты из различных | | поступки. |
| | | И.П | | Регулятивные - выявлять и |
| | | Бег с ускорением от 70 | 1 | устранять характерные ошибки, |
| | | до 80 м. | | демонстрировать вариативное |
| | | | | выполнение упражнений в беге |
| | | F (0 | 1 | и применять их для развития |
| | | Бег 60 м по нормам | 1 | скоростных и |
| | | ГТО. | | координационных |
| | | | | способностей. |
| | | Челночный бег 3*10м. | 1 | Познавательные - уметь |
| | | Эстафеты. | 1 | описывать технику выполнения |
| | | Челночный бег 3*10 м на | 1 | беговых упражнений, |
| | | | 1 | осваивать самостоятельно. |
| | | результат. | | Коммуникативные - |
| | | | | Взаимодействовать со |
| | | | | сверстниками в процессе |

| · | | 1 | |
|---|---------------------------|---|------------------------------|
| | | | освоения беговых упражнений |
| | | | соблюдая правила |
| | | | безопасности. |
| | Прыжки в длину с места, | 1 | Личностные – готовность и |
| | тройной и пятерной с | | способность к саморазвитию. |
| | места. | | Регулятивные- |
| | Прыжки в длину с места | 1 | демонстрировать вариативное |
| | по нормам ГТО. | | выполнение прыжковых |
| | | | упражнений для развития |
| | | | основных физических качеств. |
| | Прыжки в длину с | 1 | Познавательные - уметь |
| | разбега. Подбор разбега. | | описывать технику выполнения |
| | | | прыжковых упражнений. |
| | | | Коммуникативные - |
| | Прыжки в длину с | 1 | взаимодействовать со |
| | разбега по нормам ГТО. | | сверстниками в процессе |
| | | | освоения прыжковых |
| | | | упражнений, соблюдать |
| | | | правила безопасности. |
| | Метание мяча на | 1 | |
| | | 1 | Личностные – развитие |
| | дальность | | этических чувств, |
| | | | доброжелательности и |
| | Mamayyya Mayya B yyayy a | 1 | эмоционально-нравственной |
| | Метание мяча в цель с | 1 | отзывчивости, понимания и |
| | расстояния до 16 м. | | сопереживания чувствам |
| | | | других людей. |
| | | | Регулятивные – |
| | | | демонстрировать вариативное |
| | | | выполнение метательных |
| | | | упражнений. Применять |
| | Бросок набивного мяча. | 1 | упражнения в метании малого |
| | Метание мяча на | 1 | мяча для развития |
| | | | координационных, скоростно- |
| | дальность по нормам ГТО. | | силовых способностей |
| | 110. | | контролируяфизическую |
| | | | нагрузку по ЧСС. |
| | | | Познавательные - описывать |
| | | | технику метания малого мяча |
| | | | разными способами, осваивать |
| | | | её самостоятельно. |
| | | | Коммуникативные - |
| | | | взаимодействовать со |
| | | | сверстниками в процессе |
| | | | освоения метательных |
| | | | упражнений. |
| | Низкий старт до 30 м. | 1 | J 1 |
| | Старты из различных | | |
| | И.П. | | |
| | Бег с ускорением от 70 до | 1 | Личностные – готовность и |
| | 80 м. | 1 | |
| | | 1 | способность к саморазвитию. |
| | Скоростной бег до 70 м. | | Регулятивные— |
| | Бег 30 м по нормам ГТО. | 1 | демонстрировать вариативное |
| | | | выполнение прыжковых |
| | | | |

| Челночный бет 3*10м. 1 Остафсты. Челночный бет 3*10 м на 1 результат. Вражковых упражнений. Коммуникативные - вазамодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Коммуникативные - вазамодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбета. Прыжки в длину с разбета. Прыжки в длину с разбета. Прыжки в длину с разбета Прыжки в длину с разбета Прыжки в длину с разбета. Прыжки в длину с разбета Прыжки в длину с разбета Прыжки в длину с разбета Прыжки в длину с разбета. Прыжки в длину с разбета Прыжки в дланность по нормам Прижента на дланность по норма на дланность по норма на дланность по норма на дланность по норма на дланность на | | | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 | Познавательные - уметь описывать технику выполнения |
|---|---|-----|--|---------------------------------------|--|
| Челночный бет 3*10 м па | | | Бег в равномерном темпе | 1 | бега, контролировать его по чсс. |
| Челпочный бег 3*10м. 1 | | | | 1 | Выбирать индивидуальный темп |
| Челночный бег 3*10 м на | | | | 1 | устранять характерные ошибки, демонстрироватьвариативное |
| Челночный бег 3*10 м. 1 | | | 1 | 1 | |
| Челночный бег 3*10 м на результат. 1 | - | 15ч | тренировка. | | установки на безопасный и |
| | - | 15ч | Эстафеты. Челночный бег 3*10 м на результат. Прыжки в длину с места, тройной и пятерной с места. Прыжки в длину с места по нормам ГТО. Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега. Подбор разбега по нормам ГТО. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель с расстояния до 16 м. Бросок набивного мяча. Метание мяча на дальность по нормам ГТО. | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Личностные — развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные — демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять 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. Личностные — формирование |

| занятиях гимнастикой эстетических потребностей, ценностей и чувств. Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных подтягивания. Лазанье по канату. Подтягивания. Лазанье по канату, 1 познавательные Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
|---|------------|
| Местности. Бег с препятствиями и на местности. Эстафетный бег Бег на 2000 м и 1500м по нормам ГТО. Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе до 12мин Прыжки в высоту. Минутный бег. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в потрементами акробатики Подтягивания. Подтягивания. Подтягивания. Подтавательные Осваивать технику упражнений в лазанье, в высох и упрах. | |
| Бег с препятствиями и на местности. Эстафетный бег Бег на 2000 м и 1500м по нормам ГТО. Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе до 12мин Прыжки в высоту. Минутный бег. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросе до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Гимнастика с занятиях гимнастикой занятиях гимнастикой занятиях гимнастикой занятиях по ТБ. На занятиях гимнастикой занятиях предодеть правила безопасности. Управила безопасности облюдая правила безопасности. Гимнастика с занятиях гимнастикой занятиях гимнастикой занятиях гимнастикой занятиях гимнастикой занятиях по тб. На занятиях гимнастикой занятиях по тб. На занятиях физической подготовки, для развития силы. Нознавательные Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
| местности. Эстафетный бег Бег на 2000 м и 1500м по нормам ГТО. Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе до 12мин Прыжки в высоту. Минутный бег. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 16 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин прыжки в сетотических потребностей, ценностей и чувств. Регулятивные - формирование эстетических потребностей, ценно | |
| Бег на 2000 м и 1500м по нормам ГТО. Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе до 12мин Прыжки в высоту. Минутный бег. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Личностные — формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Регулятивные - предупреждать появление ощибок и соблюдать правила безопасности. Инструктаж по ТБ. На занятиях гимнастикой Регулятивные - предупреждать появление ощибок и соблюдать правила безопасности. Инструктаж по ТБ. На занятиях гимнастикой Регулятивные - предупреждать появление ощибок и соблюдать правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подтотовки, для развития силы. Познавательные Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
| Бег на 2000 м и 1500м по нормам ГТО. Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе до 12мин Прыжки в высоту. Минутный бег. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Поструктаж по ТБ. На занятиях гимнастикой Поструктаж по ТБ. На занятиях гимнастикой Регулятивные - предупреждать правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы. Подтягивания. Подтягивания. В висах и упорах. | |
| По нормам ГТО. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. | |
| Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе до 12мин Прыжки в высоту. Минутный бег. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Гимнастика с элементами акробатики Правитиях гимнастикой Правитиях гимнастикой Правитиях гимнастикой Правитиях гимнастикой Правитиях гимнастикой Подтягивания. Подтягивания. Подтягивания. Подтягивания. Подтягивания в по канату, по ТБ правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы. Познавательные— Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
| кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе до 12мин Прыжки в высоту. Минутный бег. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин Тимнастика с занятиях гимнастикой занятиях гимнастикой в остетических 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. | |
| В равномерном темпе до 12мин Прыжки в высоту. Минутный бег. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Пичностные — формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных подготовки, для развития силы. Познавательные - Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
| 12мин | |
| Прыжки в высоту. Минутный бег. 1 | |
| Минутный бег. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту. Подтруктаж по ТБ. На занятиях гимнастикой Появление ошибок и соблюдать 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. | |
| Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Гимнастика с занятиях гимнастикой 1 | |
| равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Гимнастика с элементами акробатики Пазанье по канату. Подтягивания. Пазанье по канату, Пазанье по канат | |
| 14 мин. Прыжки в высоту. Кросс до15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. 1 | |
| Прыжки в высоту. Кросс до15 мин | |
| До15 мин Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Пичностные — 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, Лазанье по канату, 1 В висах и упорах. | |
| Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | |
| равномерном темпе до 15 мин. Тимнастика с элементами акробатики Подтягивания. Подтягивания. Подтягивания. Подзанье по канату, Подтяствания. Пазанье по канату, Подтягивания. | |
| Тимнастика с ЗОЧ Инструктаж по ТБ. На занятиях гимнастикой Элементами акробатики 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. | |
| 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. Лазанье по канату, 1 в висах и упорах. | |
| занятиях гимнастикой эстетических потребностей, ценностей и чувств. Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных анятиях физической подготовки, для развития силы. Познавательные Осваивать технику упражнений в лазанье, В висах и упорах. | |
| элементами акробатики 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, Лазанье по канату, 1 Лазанье по канату, 1 В висах и упорах. | Гимнастика |
| акробатики 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, Лазанье по канату, 1 Лазанье по канату, 1 В висах и упорах. | c |
| 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. | элементами |
| Правила безопасности. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы. Познавательные- Осваивать технику упражнений в лазанье, В висах и упорах. | акробатики |
| Подтягивания. Лазанье по канату. Подтягивания. Лазанье по канату. Подтягивания. Познавательные- технику упражнений в лазанье, В висах и упорах. | |
| Лазанье по канату. Подтягивания. Лазанье по канату. Подтягивания. Лазанье по канату, Тазанье по канату, Познавательные осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
| Лазанье по канату. 1 занятиях физической подготовки, для развития силы. Познавательные- Осваивать технику упражнений в лазанье, Лазанье по канату, 1 в висах и упорах. | |
| Подтягивания. Подтягивания. подготовки, для развития силы. Познавательные- Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
| Подтягивания. Подтягивания. Познавательные- Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
| Познавательные Осваивать технику упражнений в лазанье, в висах и упорах. | |
| Лазанье по канату, 1 в висах и упорах. | |
| | |
| T/2 | |
| гимнастической Коммуникативные - | |
| лестнице Осваивать помощь сверстникам | |
| Лазанье по канату. 1 в освоении упражнений в | |
| лазанье, выявлять технические | |
| ошибки и помогать в их | |
| исправлении. | |
| Упражнения с 1 Личностные - развитие | |
| набивными мячами. самостоятельности и личной | |
| Кувырки вперед и назад. 1 ответственности за свои | |
| Мальчики: кувырок 1 поступки на основе | |
| назад в упор, стоя ноги представлений о нравственных | |
| врозь. Девочки: стойка нормах, социальной | |
| на лопатках. справедливости. | |
| Мальчики: длинный 1 Регулятивные - предупреждать | |
| кувырок. Девочки: появление ошибок и соблюдать | |
| кувырок назад в правила безопасности | |
| полушпагат. составлять комбинации из | |
| Мальчики: длинный 1 числа разученных упражнений. | |

| кувырок. Девочки: | | Познавательные - Составлять |
|-------------------------|---|---|
| - · · · | | |
| кувырок назад в | | гимнастические комбинации из |
| полушпагат. | 1 | числа разученных упражнений. |
| Мальчики: стойка на | 1 | Описывать последовательность |
| голове и руках. | | упражнений акробатических |
| Девочки: "мост" и | | комбинаций. |
| поворот в упор, стоя на | | Коммуникативные - |
| одном колене. | | Осуществлять страховку и |
| Акробатическая | 1 | самостраховку при выполнение |
| комбинация из | | акробатических упражнений. |
| освоенных элементов. | | |
| Упражнения на | 1 | Личностные – развитие |
| гимнастической | | эстетических чувств, |
| скамейке. Броски | | доброжелательности и |
| набивного мяча. | | эмоционально-нравственной |
| | 1 | - |
| Эстафеты с | 1 | |
| использованием | | сопереживания чувствам других |
| гимнастических | | людей. |
| упражнений. | | 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, |
| | | упражнении на оревне, гимнастической скамейке |
| Due we converse assess | 1 | |
| Вис на согнутых руках. | 1 | Личностные – готовность и |
| H | | способность к саморазвитию. |
| Поднимание прямых ног | | Регулятивные - |
| в висе. | | Демонстрировать технику |
| подъём переворотом | 1 | выполнения висов и упоров в |
| толчком двумя(м). | | условиях учебной деятельности. |
| подъем переворотом | | Познавательные - описывать и |
| махом (д) | | осваивать технику висов и |
| Мальчики: подтягивание | 1 | упоров, осваивать её, соблюдая |
| в висе. Девочки: | | правила безопасности. |
| подтягивание в висе | | Коммуникативные - |
| лёжа по нормам ГТО. | | Оказывать помощь сверстникам |
| noma no nopiami i i o. | | при освоении ими новых |
| | | упражнений в висах и упорах. |
| On on vivy viv | 1 | упражнении в внешх и упорах. |
| Опорный прыжок согнув | 1 | Личностные – формирование |
| ноги (м).Прыжок боком | | эстетических потребностей, |
| с поворотом на 90 (д) | 1 | • |
| Опорный прыжок согнув | 1 | ценностей и чувств. |
| ноги (м). Прыжок боком | | Регулятивные - |
| с поворотом на 90 (д) | | Демонстрировать технику |
| Опорный прыжок согнув | 1 | выполнения опорного прыжка в |
| ноги (м). Прыжок боком | | условиях учебной деятельности. |
| с поворотом на 90 (д) | | Познавательные - описывать и |
| 41 | | |

| | | П | 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 | 1 | Личностные – формирование |
| | | в баскетбол | | чувства гордости за свою |
| | | Техника передвижений, | 1 | Родину, российский народ и |
| | | остановок, поворотов и | | историю России, осознание |
| | | стоек. Игра. | | своей этнической и |
| | | Ловля и передача | 1 | национальной принадлежности. |
| | | мяча.Игра. | | Регулятивные - Использовать |
| | | Остановка двумя шагами | 1 | действия данных приёмов для |
| | | и прыжком | | развития координационных и |
| | | Повороты без мча и с | 1 | кондиционных способностей. |
| | | * | 1 | |
| | | МОРРМ | | Выявлять технические приёмы |
| | | D | 1 | игры в баскетбол в условиях |
| | | Ведение мяча шагом. | 1 | учебной и игровой |
| | | Игра. | | деятельности и устранять |
| | | Ведение мяча бегом. | 1 | типичные ошибки. |
| | | Игра. | | Познавательные - Описывать |
| | | Ведение мяча змейкой. | 1 | технику игровых действий и |
| | | Игра. | | приёмов. Знать влияние игры в |
| | | Броски с места. Игра. | 1 | баскетбол на организм |
| | | Броски после ведения. | 1 | человека. |
| | | Игра. | | Коммуникативные – |
| | | Броски после ловли. | 1 | взаимодействовать со |
| | | Игра. | | сверстниками в процессе |
| | | Броски в прыжке. Игра. | 1 | совместной игровой |
| | | Вырывание, выбивание и | 1 | деятельности. |
| | | перехват мяча. Игра. | 1 | Соблюдатьправила |
| | | | 1 | безопасности. |
| | | Позиционное нападение | 1 | Проявлятьактивность и |
| | | и личная защита. Игра. | | творчество в игровых |
| | | | | ситуациях, при решении |
| | | | | возникающих игровых задач. |
| Волейбол | 12ч | ТБ при игре в волейбол. | 1 | Личностные – формирование |
| DOMEROUM | 127 | Правила игры. | _ | уважительного отношения к |
| | | Техника передвижений, | 1 | культуре других народов. |
| | | - | • | культуре других народов. |
| | | остановок, поворотов и | | Dorwighthan |
| | | стоек. | 1 | Регулятивные - организовывать |
| | | Круговая тренировка. | 1 | и проводить совместно со |
| | | Игра. | 1 | сверстниками подвижные игры. |
| | | Передача мяча над | 1 | Осуществлять судейство. |
| | | собой, во встречных | | Использовать действия данных |
| | | колоннах. Игра. | | подвижных игр для развития |
| | | Отбивание мяча кулаком | 1 | координационных и |
| | | через сетку. Игра. | | кондиционных способностей. |
| | | Передача мяча сверху | 1 | Использовать подвижные игры |
| | | через сетку. Игра. | | <u> </u> |
| | 1 | 12 12 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 | ı | |

| | | Приём и передача снизу.Игра. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра. Нижняя прямая подача. Игра. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар. Игра. Комбинации из освоенных элементов: | 1 1 1 1 1 | для активного отдыха. Познавательные — Описывать технику игровых действий и приёмов. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
|--------|----|---|-----------------------|--|
| | | приём, передача, удар. Игра. | | |
| Футбол | 84 | Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра. | 1 | Личностные — формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Регулятивные - Проявлять |
| | | Ведение мяча. Игра. | 1 | активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых |
| | | Удары по воротам. Игра в мини-футбол | 1 | задач. Выявлятьтехнические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять |
| | | Техника владения мячом. Игра в мини-футбол | 1 | типичные ошибки. Познавательные - описывать |
| | | Круговая тренировка. Футбол. | 1 | технику игровых действий и приёмов, осваивать их |
| | | Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу. | 1 | самостоятельно. Коммуникативные - организовывать и проводить |
| | | Удары по воротам на точность | 1 | совместно со сверстниками игры в футбол и в мини-футбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со |
| | | Техника владения мячом. | 1 | сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности |

| | | 9 класс | | |
|------------------------------------|-----------------|--------------------------------|-------------------------|---|
| Разделы программы | Кол-во часов | Темы | Коли чество часов | Характеристика видов учебной деятельности |
| Знания о физической культуре | 44 | Адаптивная физическая культура | 1 | Личностные - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в об- |

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

| сверстниками в процес освоения прыжковнупражнений, соблюда правила безопасности. Метание мяча на дальность Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Тичностные — развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Регулятивные — демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малогомяча для развития координационных способностей |
|--|
| упражнений, соблюда правила безопасности. Метание мяча на дальность Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Тичностные — развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Регулятивные — демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| Правила безопасности. Метание мяча на дальность Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Метание мяча в метание метательных упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| Метание мяча на дальность Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Метание мяча в прасстояния до 18 м. Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Петание мяча в цель с расстояния до 18 м. Метание мяча в цель с развитивное отзывчивости. Регулятивные — демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| дальность Дальность Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. Тороборовать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. 1 расстояния до 18 м. 1 регулятивные — демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. 1 расстояния до 18 м. 1 расстояния до 18 м. 1 расстояния до 18 м. 2 расстояния до 18 м. 3 развития на для развития координационных |
| Метание мяча в цель с расстояния до 18 м. 1 Регулятивные — демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| Регулятивные — демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| расстояния до 18 м. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| упражнения в метании малого мяча для развития координационных |
| мяча для развития координационных |
| координационных |
| |
| способностей |
| |
| Бросок набивного мяча 1 Познавательные - описывате |
| теунику метания малого мяча |
| из различных и.п. разными способами. |
| Метание мяча на 1 Коммуникативные - |
| дальность по нормам взаимодействовать со |
| ГТО. сверстниками в процессе |
| освоения метательных |
| упражнений. |
| |
| |
| Старты из различных мотивов учебной деятельнос |
| и личностный смысл учения. |
| Бег с ускорением от 70 до 1 |
| 80 м. демонстрировать вариативн |
| |
| 1 1 |
| |
| координационных, скоростн |
| силовых способностей. |
| Бег 60 м по нормам ГТО. 1 Познавательные - зна |
| Челночный бег 3*10м. 1 понятие о команде «Стар |
| Эстафеты. финиш», усваивать прави |
| еоревновани в осте |
| |
| результат. взаимодействовать со |
| сверстниками в процессе |
| освоения беговых упражнений |
| соблюдая правила безопаснос |
| Прыжки в длину с места, 1 Личностные – готовность |
| тройной с места. способность к саморазвитию. |
| Регулятивные- |
| демонстрировать вариативн |
| Прыжки в длину с места 1 выполнение прыжкови |
| упражнений для развит |
| основных физических качест |
| Прыжки в длину с 1 -применять прыжков |
| разбега. упражнения для развит |

| | | Прыжки в длину с разбега | 1 | координационных, скоростно- |
|------------|-----|--------------------------|---|--|
| | | по нормам ГТО. | 1 | силовых способностей. |
| | | по нормам 1 10. | | 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 | 1 | Личностные – развитие |
| | | дальность. | | этических чувств, |
| | | Метание мяча в цель с | 1 | доброжелательности и |
| | | , i | 1 | эмоционально-нравственной |
| | | расстояния до 18 м. | | отзывчивости. |
| | | | | Регулятивные – |
| | | | | демонстрировать вариативное |
| | | Бросок набивного мяча | 1 | выполнение метательных |
| | | Метание мяча на | 1 | упражнений. Применять |
| | | дальность по нормам | | упражнения в метании малого |
| | | ГТО. | | мяча для развития |
| | | 110. | | координационных |
| | | | | способностей |
| | | | | Познавательные - описывать |
| | | | | технику метания малого мяча |
| | | | | разными способами. |
| | | | | Коммуникативные - |
| | | | | взаимодействовать со |
| | | | | сверстниками в процессе |
| | | | | освоения метательных |
| | | | | упражнений. |
| Кроссовая | 12ч | Минутный бег. Круговая | 1 | Личностные – формирование |
| подготовка | | тренировка. | | установки на безопасный и |
| | | Минутный бег. | 1 | здоровый образ жизни. |
| | | Эстафеты. | | Регулятивные - выявлять и |
| | | Бег в равномерном темпе | 1 | устранять характерные |
| | | до 10 мин. | - | ошибки, |
| | | | 1 | демонстрироватьвариативное выполнение упражнений в |
| | | Бег в равномерном темпе | 1 | выполнение упражнении в беге. Выбирать |
| | | до 12 мин. | | индивидуальный темп бега, |
| | | Бег в равномерном темпе | 1 | контролировать его по чсс. |
| | | до 15 мин. | | Познавательные - уметь |
| | | Кросс до 15 мин. | 1 | описывать технику выполнения |
| | | ТБ при кроссовой | 1 | беговых и прыжковых |
| | | подготовке. Прыжки в | | упражнений, |
| | | высоту. Минутный бег. | | осваиватьсамостоятельно, |
| | | Прыжки в высоту. Бег в | 1 | выявлять и устранять |
| | | равномерном темпе до | _ | характерные ошибки. |
| | | 12 мин. | | Коммуникативные - |
| Ĩ | | 1.17. МИН. | l | Взаимодействовать со |
| | | Прыжки в высоту. Бег в | 1 | Взаимодеиствовать со |

| | | равномерном темпе до 14 мин. Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до15 мин. Бег с препятствиями на местности. | 1 1 1 | сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. |
|--------------------------|-----|--|-------|--|
| Гимнастика | 20ч | ТБ на занятиях | 1 | Личностные – формирование |
| C | | гимнастикой. | | эстетических потребностей, |
| элементами акробатики | | Подтягивания. | | ценностей и чувств. Регулятивные - |
| акробатики | | Лазанье по канату, | 1 | предупреждать появление |
| | | гимнастической | 1 | ошибок и соблюдать правила |
| | | лестнице | | безопасности. Использовать |
| | | Лазанье по канату. | 1 | гимнастические упражнения в |
| | | Trasande no kanary. | 1 | 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 |
| | | | | ошибки и помогать в их исправлении. |
| | | Упражнения с | 1 | Личностные - развитие |
| | | набивными мячами. | | самостоятельности и личной |
| | | Кувырки вперед и назад. | 1 | ответственности за свои |
| | | Мальчики: кувырок | 1 | поступки на основе |
| | | назад в упор, стоя ноги | 1 | представлений о нравственных |
| | | врозь. Девочки: стойка | | нормах, социальной |
| | | на лопатках. | | справедливости. Регулятивные - |
| | | Мальчики: длинный | 1 | предупреждать появление |
| | | кувырок с места. | • | ошибок и соблюдать правила |
| | | Девочки: "мост" и.п. | | безопасности составлять |
| | | стоя | | комбинации из числа |
| | | Мальчики: длинный | 1 | разученных упражнений. |
| | | кувырок с трех шагов | • | Познавательные - Составлять гимнастические комбинации из |
| | | разбега. Девочки: | | числа разученных упражнений. |
| | | кувырок назад в | | Описывать последовательность |
| | | полушпагат. | | упражнений акробатических |
| | | Мальчики: из упора | 1 | комбинаций. |
| | | присев силой стойка на | 1 | Коммуникативные - |
| | | голове и руках. | | Осуществлять страховку и |
| | | Девочки: равновесие на | | самостраховку при выполнение акробатических упражнений. |
| | | девочки. равновесие на | | акробатических упражнении. |

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

| | | прыжок согнув ноги | | прыжков и осваивать её, |
|-----------|-----|--|-----|--|
| | | (козёл в длину). | | соблюдая правила |
| | | Девочки: прыжок боком | | безопасности. |
| | | (конь в ширину). | | Коммуникативные - |
| | | Прыжки со скакалкой | 1 | Оказывать помощь |
| | | Эстафеты с | 1 | сверстникам при освоении ими |
| | | - | 1 | новых упражнений в опорных |
| | | использованием | | прыжках. |
| | | гимнастических | | |
| | | упражнений | | |
| Баскетбол | 14 | ТБ при игре в баскетбол. | 1 | Личностные – формирование |
| | | Техника передвижений, | | чувства гордости за свою Родину, российский народ и |
| | | остановок. | | историю России, осознание |
| | | Ловля и передача мяча. | 1 | своей этнической и |
| | | Ловля мяча, бросок в | 1 | национальной |
| | | кольцо.Игра. | | принадлежности. |
| | | Нападение быстрым | 1 | Регулятивные - Использовать |
| | | прорывом. | | действия данных приёмов для |
| | | Ведение мяча. Игра. | 1 | развития координационных и |
| | | Броски мяча в кольцо | 1 | кондиционных способностей. Выявлять технические приёмы |
| | | Игра. | | игры в баскетбол в условиях |
| | | Ведение мяча. Игра. | 1 | учебной и игровой |
| | | _ | | деятельности и устранять |
| | | Ведение и передача | 1 | типичные ошибки. |
| | | мяча. Игра. | | Познавательные - Описывать |
| | | 1 | | технику игровых действий и |
| | | Броски с места. Игра. | 1 | приёмов. Знать влияние игры в баскетбол на организм |
| | | Броски после ведения. | 1 | баскетбол на организм человека. |
| | | Игра. | | Коммуникативные – |
| | | Броски после ловли. | 1 | взаимодействовать со |
| | | Игра. | 1 | сверстниками в процессе |
| | | Броски в прыжке. Игра. | 1 | совместной игровой |
| | | Вырывание, выбивание и | 1 | деятельности. |
| | | перехват мяча. Игра. | 1 | Соблюдатьправила |
| | | - | 1 | безопасности. Проявлятьактивность и |
| | | Позиционное нападение и личная защита. Игра. | 1 | творчество в игровых |
| | | и личная защита. Игра. | | ситуациях, при решении |
| | | | | возникающих игровых задач |
| Волейбол | 15ч | ТБ при игре в волейбол. | 1 | Личностные – формирование |
| | | Техника передвижений, | | уважительного отношения к |
| | | остановок. | | культуре других народов. |
| | | Подвижные игры с | 1 | |
| | | мячом. Игра. | | Регулятивные - организовывать |
| | | Круговая тренировка. | 1 | и проводить совместно со |
| | | Игра. | | сверстниками подвижные игры. |
| | | Передача мяча у сетки. | 1 | Осуществлять судейство. |
| | | Игра. | | Использовать действия данных |
| | | Передача мяча сверху, | 1 | подвижных игр для развития |
| | | 49 | 1 - | |

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

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

СОГЛАСОВАНО

Зам, директора по УВР

/— / Е.И.Новикова/ 21 — 2020 —

«31» августа 2020г.