

Краснодарский край, Северский район, пгт Афипский муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6
посёлка городского типа Афипского муниципального образования Северский район имени
Героя Чеченской войны Шарыпова Андрея Геннадьевича

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МО учителей
оборонно-спортивной направленности
от 29 августа 2023 года, протокол № 1
Председатель _____ О.А. Луценко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование , 5-9 классы

Количество часов 510 ч _____

Программа разработана в соответствии и на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Программа (Одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021 г. № 3)

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576) ФГОС основного общего образования;

с учётом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 6, утверждённой педагогическим советом МБОУ СОШ № 6 (протокол от 29.08.2023 г. № 1

с учётом УМК: « Физическая культура» для 5- 6 классов / В. И. Лях- 9-е изд.- (М: «Просвещение», 2018 г.) « Физическая культура» для 7- 9 классов / В. И. Лях- 9-е изд.- (М: «Просвещение», 2021 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

1.1 В области гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр, историческому и научному наследию, понимания значения физическая культура.

1.2. В области патриотического воспитания

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

1.3. В области популяризации научных знаний среди детей:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

1.4. В области духовного и нравственного воспитания детей:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

1.5. В области трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

1.6. В области эстетического воспитания:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

1.7. В области популяризации научных знаний среди детей:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

1.8. В области физического воспитания и формирование культуры здоровья:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

В разделе «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в

ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В разделе «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Раздел «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
<ul style="list-style-type: none"> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
<ul style="list-style-type: none"> 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; 	<ul style="list-style-type: none"> определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
<ul style="list-style-type: none"> разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	

<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
<ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	
<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	
<ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической

перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	<i>культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и оборон</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично»

Контрольные тесты и упражнения

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5 -7 классы: учеб.

Для общеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Оценки Упражнения	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 60 м, сек	5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше

Бег 300м, мин, сек	5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
	6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
	7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0, 56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше

	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
ФУТБОЛ							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 -7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше

Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3
ГАНДБОЛ							
Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 - 16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 - 12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 - 13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 - 4	3 и меньше	8 и больше	7 - 5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и больше	8 - 6	5 и меньше

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике
(А.А. Зданевич, 1998)**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. – стр.93)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13 -14	310	370	410	260	310	360

		14 -15	330	380	430	290	330	370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13 -14	105	120	130	95	105	115
		14 -15	110	125	130	100	110	115
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«**Отлично**», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«**Хорошо**», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Единоборства»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Единоборства (самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Демонстрировать упражнения из ВФСК «ГТО».

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.

¹ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 п 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе – 102 часа. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование». Рабочая программа рассчитана на 510 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2018-2019 учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». *Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять раздел «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15).* Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - Примерной программы основного общего образования;
- Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,**

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья², повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

5 класс

Знания о физической культуре – в процессе уроков

Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

²Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)(5 часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. .

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)

Организуемые команды и приемы Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. ТБ и страховка во время занятий. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Смешанные висы (д), подтягивание из вися лежа. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения: Подтягивание в вися (м). Подтягивание в вися лежа (д). Учет. Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в вися (м). Подтягивание в вися лежа (д).

Опорный прыжок: Вскок в упор присев. Строевые упражнения: Опорный прыжок. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки. Акробатические упражнения и комбинации

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.ОРУ с набивными мячами.

Прыжки со скакалкой.Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа. Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке.Знания о физической культуре. Страховка и помощь во время занятий.

Лёгкая атлетика. (21 час)

Развитие древних олимпийских игр. Закрепление техники низкого старта.Обучение техники низкого старта.ТестированиеОбучение финиширования. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.

Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники разбега и отталкивания. Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча с места на дальность. Метание мяча Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки.

Учет метания мяча. Совершенствование техники прыжка в высоту. Учет прыжка в высоту. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег.ОРУ. Строевые упражнения. История – наши соотечественники-Олимпийские чемпионы!Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание.

Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра в футбол.Овладение техникой прыжка в высоту «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Метание мяча на дальность. Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол. Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.

Кроссовая подготовка.(18 часов)

Правила техники безопасности.Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Совершенствование бега по пересеченной местности.Подвижная игра «Невод». Бег до 15 минут. Развитие выносливости. Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Тесты. Челночный бег. 3x10 метров. Тесты.6-ти минутный бегСпортивные игры.Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России .Упражнения со скакалками. Марш-бросок 2 км. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.

Бег с препятствиями на местности 500 метров. Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Бег с препятствиями на местности 1500 метров. ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км. Подвижная игра «Лапта». Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров. Тесты: подтягивание, 6-ти минутный бег. Бережное отношение к природе. Подвижная игра «Лапта».

Спортивные игры-40 ч.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу».

Специальная подготовка.

Баскетбол.(18 часов)

.История баскетбола, Основные правила игры. Остановка двумя шагами, прыжком. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча .Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении. Овладение техникой бросков мяча в кольцо. Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, Совершенствование ведения мяча, бросков мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо .Учет бросков мяча в кольцо с места. Освоение тактики игры.Действие нападающего против нескольких защитников.Освоение тактики свободного нападения. Закрепление позиционного нападения. Нападение быстрым прорывом Закрепление тактики нападения быстрым прорывом. Освоение тактики позиционного нападения .Освоение тактики нападения быстрым отрывом (2:1). Изучение организации судейства, учебная игра.

Волейбол.(10 часов)

История волейбола. Передача мяча двумя руками. Закрепление стойки и передвижения, передачи мяча вперед. Совершенствование техники игровых приемов и действий. Правила техники безопасности в волейболе. Освоение передачи мяча сверху. Освоение техники передачи мяча

двумя руками сверху над собой и вперед. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.

Гандбол. (8 часов)

ТБ при игре в Гандбол. История гандбола. Стойка игрока, перемещения. Изучение ловли и передачи мяча на месте. Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках. Совершенствование ловли и передачи мяча через сетку, в движении. Овладение техникой броска мяча сверху в опорном положении. Освоение техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра. Нижняя прямая подача

Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Футбол (4 часа)

Основные приемы игры в футболе, финты. Передача мяча, ведение мяча, игра головой. Овладение техникой ударов по воротам. Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО» 5 часов

Прыжки в длину с места, с разбега. Подтягивание, отжимание. Бег 60 метров, метание мяча. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров

6 класс

Наименование разделов учебной программы:

Знания о физической культуре – в процессе уроков

Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)(5 часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)

Организуемые команды и приемы Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. ТБ и страховка во время занятий. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Смешанные висы (д), подтягивание из вися лежа. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения: Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д). Учет. Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д).

Опорный прыжок: Вскок в упор присев. Строевые упражнения: Опорный прыжок. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки. Акробатические упражнения и комбинации

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа. Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Знания о физической культуре. Страховка и помощь во время занятий.

Лёгкая атлетика. (21 час)

Развитие древних олимпийских игр. Закрепление техники низкого старта. Обучение техники низкого старта. Тестирование Обучение финиширования. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.

Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники разбега и отталкивания. Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча с места на дальность. Метание мяча Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки.

Учет метания мяча. Совершенствование техники прыжка в высоту. Учет прыжка в высоту. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег. ОРУ. Строевые упражнения. История – наци соотечественники-Олимпийские чемпионы! Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание.

Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра в футбол. Овладение техникой прыжка в высоту «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Метание мяча на дальность. Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол. Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.

Кроссовая подготовка.(18 часов)

Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Совершенствование бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Невод». Бег до 15 минут. Развитие выносливости. Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Тесты. Челночный бег. 3x10 метров. Тесты. 6-ти минутный бег Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России .Упражнения со скакалками. Марш-бросок 2 км. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.

Бег с препятствиями на местности 500 метров. Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Бег с препятствиями на местности 1500 метров. ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км. Подвижная игра «Лапта». Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров. Тесты: подтягивание, 6-ти минутный бег. Бережное отношение к природе. Подвижная игра «Лапта».

Спортивные игры-40 ч.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу».

Специальная подготовка.

Баскетбол.(18 часов)

.История баскетбола, Основные правила игры. Остановка двумя шагами, прыжком. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча .Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении. Овладение техникой бросков мяча в кольцо. Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, Совершенствование ведения мяча, бросков мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо .Учет бросков мяча в кольцо с места. Освоение тактики игры. Освоение тактики свободного нападения. Закрепление позиционного нападения. Нападение быстрым прорывом Закрепление тактики нападения быстрым прорывом. Освоение тактики позиционного нападения .Освоение тактики нападения быстрым отрывом (2:1). Изучение организации судейства, учебная игра.

Волейбол. (10 часов)

История волейбола. Передача мяча двумя руками. Закрепление стойки и передвижения, передачи мяча вперед. Совершенствование техники игровых приемов и действий. Правила техники безопасности в волейболе. Освоение передачи мяча сверху. Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.

Гандбол. (4 часа)

ТБ при игре в Гандбол. Стойка игрока, перемещения. Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра Тактика свободного нападения. Учебная игра.

Футбол (8 часов)

Основные приемы игры в футбол Стойки игрока. Перемещения. Овладение техникой ударов по воротам.

. Основные приемы игры в футболе, финты. Передача мяча, ведение мяча, игра головой. Овладение техникой ударов по воротам.

Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО» 5 часов

Прыжки в длину с места, с разбега. Подтягивание, отжимание. Бег 60 метров, метание мяча. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров

7 класс

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История физической культуре.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Наши соотечественники -олимпийские чемпионы. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением

здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. .

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние знаний физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Гимнастика с основами акробатики- 18 ч.

Организуемые команды и приемы Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. ТБ и страховка во время занятий. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Смешанные висы (д), подтягивание из вися лежа. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения: Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д). Учет. Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д).

Опорный прыжок: Вскок в упор присев. Строевые упражнения: Опорный прыжок. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки. Акробатические упражнения и комбинации

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа. Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Знания о физической культуре. Страховка и помощь во время занятий.

Лёгкая атлетика. (21 час)

Развитие древних олимпийских игр. Закрепление техники низкого старта. Обучение технике низкого старта. Тестирование Обучение финиширования. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.

Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники разбега и отталкивания. Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча с места на дальность. Метание мяча Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки.

Учет метания мяча. Совершенствование техники прыжка в высоту. Учет прыжка в высоту. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег. ОРУ. Строевые упражнения. История – наши соотечественники-Олимпийские чемпионы! Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание.

Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра в футбол. Овладение техникой прыжка в высоту «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Метание мяча на дальность. Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол. Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.

Кроссовая подготовка.(18 часов)

Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Совершенствование бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Невод». Бег до 15 минут. Развитие выносливости. Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Тесты. Челночный бег. 3x10 метров. Тесты.6-ти минутный бег Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России .Упражнения со скакалками. Марш-бросок 2 км. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.

Бег с препятствиями на местности 500 метров. Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Бег с препятствиями на местности 1500 метров.

ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км. Подвижная игра «Лапта». Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров. Тесты: подтягивание, 6-ти минутный бег. Бережное отношение к природе. Подвижная игра «Лапта».

Спортивные игры-34 ч.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу». Специальная подготовка.

Баскетбол.(12 часов)

.История баскетбола, Основные правила игры. Остановка двумя шагами, прыжком. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча .Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении. Овладение техникой бросков мяча в кольцо. Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, Совершенствование ведения мяча, бросков мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо .Учет бросков мяча в кольцо с места. Освоение тактики игры. Освоение тактики свободного нападения. Закрепление позиционного нападения. Нападение быстрым прорывом Закрепление тактики нападения быстрым прорывом. Освоение тактики позиционного нападения .Освоение тактики нападения быстрым отрывом (2:1). Изучение организации судейства, учебная игра.

Волейбол. (10 часов)

История волейбола. Передача мяча двумя руками. Закрепление стойки и передвижения, передачи мяча вперед. Совершенствование техники игровых приемов и действий. Правила техники безопасности в волейболе. Освоение передачи мяча сверху. Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.

Гандбол. (4 часа)

ТБ при игре в Гандбол. Стойка игрока, перемещения. Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра Тактика свободного нападения. Учебная игра.

Футбол (8 часов)

Основные приемы игры в футбол Стойки игрока. Перемещения. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики свободного нападения. Стойки игрока. Перемещения. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики свободного нападения.Основные приемы игры в футбол

Стойки игрока. Основные приемы игры в футболе, финты. Передача мяча, ведение мяча, игра головой. Овладение техникой ударов по воротам.

Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)

и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО» 5 часов

Прыжки в длину с места, с разбега. Подтягивание, отжимание. Бег 60 метров, метание мяча. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров

Элементы единоборств (Самбо) 6 часов.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Подножки. Подсечки. Зацепы.Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

8 класс

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).Наши соотечественники -олимпийские чемпионы.Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние знаний физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки).Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Гимнастика с основами акробатики- 18ч.

Организующие команды и приемы. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений без предметов. Строевые приёмы в движении. Акробатика . Основы выполнения гимнастических упражнений . Комплекс упражнений с предметами. Акробатическое соединение из освоенных элементов. Акробатическое соединение из изученных элементов. Помощь и страховка. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Подтягивание. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Висы и упоры – контрольный урок. Эстафета с лазанием и перелазанием. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок – контрольный урок. (h- 110 – 115см -мал., 105-110см – дев.)

Ритмические упражнения с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой – оценить. Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка. Наклон вперед из положения сидя. Строевые приёмы на месте и в движении. ОРУ . Упражнения для коррекции осанки.

Упражнения с обручем

Лёгкая атлетика- 21 ч.

Вводный инструктаж. Низкий старт. Комплекс ГТО. Закрепление техники низкого старта. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники разбега и отталкивания. Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Учет метания мяча. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег.

ОРУ. Строевые упражнения. Комплекс ГТО Техника прыжка в высоту «перешагивание» ОРУ. Метание мяча на дальность ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег, 4\60 м. ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт . Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность . Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность . Игра в футбол. Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Чередование ходьбы и бега. ОРУ.

Кроссовая подготовка -18 ч.

Бег по пересеченной местности. Бег на средние дистанции. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности до 2000 метров Бег с изменением скорости.

Тесты. 6-ти минутный бег Бег с изменением направления. Кросс 2000 м. Марш-бросок 2 км. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Бег с препятствиями на местности 1500 метров.

Прыжки в длину с места, бег 60 метров. Бег 1000 м, наклоны вперед. Подвижная игра «Лапта».

Спортивные игры-30 ч.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу». Специальная подготовка.

Баскетбол-18 ч

Техника владения мячом. Основные правила игры. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение ловли и передачи мяча в движении

Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении. Овладение техникой бросков мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра. Совершенствование ведения , бросков подбор мяча. Учет бросков мяча в кольцо с места. Освоение тактики свободного нападения. Освоение тактики игры. (действия нападающего против нескольких защитников) Позиционное нападения. Нападение быстрым прорывом .Тактика нападения быстрым прорывом.

Тактики позиционного нападения . Тактики нападения быстрым отрывом (2:1). Изучение организации судейства, учебная игра.

Волейбол- 9 ч.

Правила техники безопасности в волейболе. Передачи мяча сверху. Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой. Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок. Верхняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прием мяча после подачи. Работа в парах, тройках.

Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок.

Футбол-3 ч.

Основные приемы игры в футбол. Стойки игрока. Перемещения. Овладение техникой ударов по воротам.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)

и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО» 6 часов

Бег 60 метров, метание мяча. Бег 1500 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин

Элементы единоборств (Самбо) 9 часов.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Подножки. Подсечки. Зацепы. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

9 класс

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Наши соотечественники -олимпийские чемпионы. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением

здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально – прикладная подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние знаний физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическое совершенствование.

Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Гимнастика с основами акробатики- 18ч.

Организуемые команды и приемы. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений без предметов. Строевые приемы в движении. Акробатика. Основы выполнения гимнастических упражнений. Комплекс упражнений с предметами. Акробатическое соединение из освоенных элементов. Акробатическое соединение из изученных элементов. Помощь и страховка. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Подтягивание. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Висы и упоры – контрольный урок. Эстафета с лазанием и перелазанием. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок – контрольный урок. (h- 110 – 115см -мал., 105-110см – дев.)

Ритмические упражнения с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой – оценить. Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка. Наклон вперед из положения сидя. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Упражнения для коррекции осанки.

Упражнения с обручем

Лёгкая атлетика- 21 ч.

Вводный инструктаж. Низкий старт. Комплекс ГТО. Закрепление техники низкого старта. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники разбега и отталкивания. Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Учет метания мяча. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег.

ОРУ. Строевые упражнения. Комплекс ГТО Техника прыжка в высоту «перешагивание» ОРУ. Метание мяча на дальность ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег, 4\60 м. ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол. Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Чередование ходьбы и бега. ОРУ.

Кроссовая подготовка -18 ч.

Бег по пересеченной местности. Бег на средние дистанции. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности до 2000 метров Бег с изменением скорости.

Тесты. 6-ти минутный бег Бег с изменением направления. Кросс 2000 м. Марш-бросок 2 км. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Бег с препятствиями на местности 1500 метров.

Прыжки в длину с места, бег 60 метров. Бег 1000 м, наклоны вперед. Подвижная игра «Лапта».

Спортивные игры-30 ч.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу». Специальная подготовка.

Баскетбол-18 ч

Техника владения мячом. Основные правила игры. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение ловли и передачи мяча в движении Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении. Овладение техникой бросков мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра. Совершенствование ведения, бросков подбор мяча. Учет бросков мяча в кольцо с места. Освоение тактики свободного нападения. Освоение тактики игры. (действия нападающего против нескольких защитников). Позиционное нападения. Нападение быстрым прорывом. Тактика нападения быстрым прорывом.

Тактики позиционного нападения. Тактики нападения быстрым отрывом (2:1). Изучение организации судейства, учебная игра.

Волейбол- 9 ч

Правила техники безопасности в волейболе. Передачи мяча сверху. Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой. Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок. Верхняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прием мяча после подачи. Работа в парах, тройках. Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок.

Футбол-3 ч.

Основные приемы игры в футбол. Стойки игрока. Перемещения. Овладение техникой ударов по воротам.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)

и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО» 6 часов

Бег 60 метров, метание мяча. Бег 1500 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин

Элементы единоборств (Самбо) 9 часов.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Подножки. Подсечки. Зацепы. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

3. Тематическое планирование

5 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

Разделы	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12 ч		
Основы знаний по легкой атлетике	Развитие древних олимпийских игр. Закрепление техники низкого старта.	1	Изучают историю развития древних олимпийских игр ,лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	4,5,6,7
	Обучение техники низкого старта. Тестирование	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
	Обучение финиширования. Эстафетный бег. История легкой атлетики.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	5,6
Прыжковые упражнения	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	5,6
	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6
	Совершенствование техники разбега и отталкивания.	1		5,6
	Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча с места на	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	4,6

	дальность.		процессе освоения.	
	Метание мяча Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	4,6
Упражнения в метании малого мяча	Учет метания мяча. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1		4,5,6
	Учет прыжка в высоту. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег.	1	Выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка. <i>Общеучебные</i> — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. Задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнения <i>Способность самооценивать свои действия.</i>	4,5,6
	ОРУ. Строевые упражнения. История – наци соотечественники-Олимпийские чемпионы!		Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	4,5,6,8
	Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание.	1	Планируют результаты тестов и дают оценку своим действиям. Анализируют результаты тестов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	5,6
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		7 ч		
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий	Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега. Повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности.	5,6
	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	5,6
	Совершенствование бега по пересеченной местности. Подвижная игра	1		5,6

Подвижные игры на выносливость и скорость	«Невод».			
	Бег до 15 минут. Развитие выносливости.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
	Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров.	1		5,6
	Тесты. Челночный бег. 3x10 метров.	1		5,6
	Тесты.6-ти минутный бег	1		5,6
СПОРТИВНАЯ ИГРА «ГАНДБОЛ»	8 ч			5,6
Основы знаний по игровым видам спорта	ТБ при игре в Гандбол. История гандбола. Стойка игрока, перемещения.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6
Технико-тактические действия и приемы игры	Изучение ловли и передачи мяча на месте.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,6
	Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках.	1		4,6
	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1		4,5,6
	Овладение техникой броска мяча сверху в опорном положении.	1	Овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. Развивают творческое мышление в процессе урока и игры.	4,5,6
	Освоение техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	4,5,6,8
	Бросок мяча сверху в прыжке.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	5,6

	Учебная игра.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Учебная игра.			
СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»		18 ч		
Техника владения мячом		10ч		5,6
Основы знаний по игровым видам спорта	История баскетбола, Основные правила игры. Остановка двумя шагами, прыжком.	1	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	4,5,6,7
Техника владения мячом	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
	Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.	1		5,6
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	1		5,6
	Овладение техникой бросков мяча в кольцо.	1		5,6
	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1		5,6
	Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча,	1		4,6
Совершенствование ведения мяча, бросков мяча.	1	4,6		

	Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1		4,5,6
	Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо	1	Овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	4,5,6
	Учет бросков мяча в кольцо с места.	1		4,5,6,8
Освоение тактики игры.		8ч.		
Освоение тактики игры в баскетболе	Освоение тактики свободного нападения.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формулируют тему и цель занятия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,6
	Закрепление позиционного нападения.	1		5,6
	Нападение быстрым прорывом	1		5,6
	Закрепление тактики нападения быстрым прорывом.	1		5,6
	Освоение тактики позиционного нападения .	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	4,5,6,7
	Освоение тактики нападения быстрым отрывом (2:1).	1		5,6
	Изучение организации судейства, учебная игра.	1		5,6

СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»		10 ч		
Основы знаний по игровым видам спорта	История волейбола. Передача мяча двумя руками.	1	Овладение основными приемами игры в волейбол. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. Ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; <i>взаимодействие</i> - формулируют собственное мнение.	5,6
	Закрепление стойки и передвижения, передачи мяча вперед.	1	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика. Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	5,6
Техника владения мячом	Совершенствование техники игровых приемов и действий.	1		4,6
	Правила техники безопасности в волейболе. Освоение передачи мяча сверху.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6
	Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.	4,5,6,8
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	
	Освоение техники нижней прямой подачи.	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
	Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.	1		5,6
	Закрепление техники прямого нападающего удара после	1	Моделирование техники игровых действий и приемов. Овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача,	5,6

	подбрасывания мяча партнером.		удар. Взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
ГИМНАСТИКА		18 ч		4,5,6,7
Организующие команды и приемы		11 ч		5,6
	Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. ТБ и страховка во время занятий.	1	.Изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий.	5,6
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	Оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами Развитие индивидуальных способностей	5,6
	Смешанные висы (д), подтягивание из виса лёжа.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	5,6
	Развитие силовых способностей.	1		5,6
	Строевые упражнения: Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д).	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	4,6
	Учет. Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д).	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения	4,6
	Опорный прыжок: Вскок в упор присев.	1	правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	4,5,6
	Строевые упражнения: Опорный прыжок.	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.	4,5,6
	Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой	4,5,6,8

	Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках.	1	перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	5,6
	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	1		
Акробатические упражнения и комбинации		7 ч		5,6
	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала. Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	5,6
	Лазание по канату.	1		5,6
	Развитие координационных способностей.	1		4,5,6,7
	ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.	1		5,6
	Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа.	1		5,6
	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке.	1		5,6
	Знания о физической культуре. Страховка и помощь во время занятий.	1	Знать и влияние физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности.	5,6
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»		5 ч		
	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного	4,6
	Подтягивание, отжимание	1		4,6

ВФСК «ГТО»	Бег 60 метров, метание мяча.	1	отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Выполняют бег на 60 м, на 2 или 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4,5,6
	Бег 1500 метров.	1		4,5,6
	Бег 2000 метров	1		4,5,6,8
ФУТБОЛ		4 ч		
	Основные приемы игры в футболе, финты.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1		5,6
Овладение техникой ударов	Овладение техникой ударов по воротам.	1		5,6
	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	1	4,5,6,7	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		9 ч		
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в высоту «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	Выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в высоту. Способность самооценивать свои действия. <i>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту..</i>	5,6
	ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		5,6
	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		5,6
Упражнения в метании малого мяча	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. .	1	Формируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров, формулируют цель урока, выделяют важную информацию. ставят вопросы, обращаются за помощью;	5,6
	ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт .	1		4,5,6,7

			Развитие и оценивание своих физических возможностей.	
	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
	Метание мяча на дальность.	1		5,6
	Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол.	1		5,6
	Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1		5,6
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		11 ч		
Кросс по пересеченной местности.	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России	1	<p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p> <p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p>	4,6
	Упражнения со скакалками. Марш-бросок 2 км.	1		4,6
Полосы препятствий на выносливость и скорость	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	<p>Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p> <p>в соответствующей возрастной категории. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	4,5,6
	Бег с препятствиями на местности 500 метров.	1		4,5,6
	Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1		4,5,6,8
Подвижные игры на выносливость и скорость	Бег с препятствиями на местности 1500 метров.	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
	ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км.	1		6,7
	Подвижная игра «Лапта».	1		Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения

			в самостоятельных занятиях.	
	Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров.	1	Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	5,6
	Тесты: подтягивание, 6-ти минутный бег. Бережное отношение к природе.	1	Выбирают наиболее эффективные способы решения задач; Задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение. Развитие и оценивание своих физических возможностей.	5,6
	Подвижная игра «Ляпта».	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	4,5,6,7

6 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

Разделы	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12 ч		
Основы знаний по легкой атлетике	Вводный инструктаж. Обучение техники низкого старта.	1	Изучают историю развития древних олимпийских игр ,лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	4,5,6,7
	Олимпийские игры. Закрепление техники низкого старта.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Прыжковые упражнения	Обучение финиширования. Эстафетный бег. История легкой атлетики.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	5,6

	Бег 60 м.		Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	
	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1		5,6
	Совершенствование техники разбега и отталкивания.	1		5,6
	Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча с места на дальность.	1		4,6
Упражнения в метании малого мяча	Метание мяча Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	4,6
	Учет метания мяча. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1		4,5,6
	Учет прыжка в высоту. Равномерный бег.	1	Выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка. <i>Общеучебные</i> — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. Задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнения <i>Способность самооценивать свои действия.</i>	4,5,6
	ОРУ. Строевые упражнения. Олимпийские чемпионы!	1	Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	4,5,6,8
	Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1	Планируют результаты тестов и дают оценку своим действиям. Анализируют результаты тестов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	5,6
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	7 ч	
Кросс по пересеченно	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега.	5,6
	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	Повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по	5,6

й местности.	Совершенствование бега по пересеченной местности.	1	пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	5,6
Беговые упражнения на выносливость и скорость	Бег до 15 минут. Развитие выносливости.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
	Бег по пересеченной местности до 2 км.	1		5,6
	Челночный бег. 3x10 , 4x10 метров.	1		5,6
	Тесты. 6-ти минутный бег	1		5,6
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «ГАНДБОЛ»	4 ч		5,6
	ТБ при игре в Гандбол. Стойка игрока, перемещения.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках.	1		4,6
	Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра	1		4,6
	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		4,5,6
	Спортивная игра «футбол»	4 ч		4,5,6
Овладение техникой ударов	Основные приемы игры в футбол	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и	4,5,6,8
	Стойки игрока. Перемещения.	1		5,6
	Овладение техникой ударов по воротам.	1		5,6

	Освоение тактики свободного нападения.	1	управлять своими эмоциями.	5,6
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. (Баскетбол, волейбол)21 час			
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»	18 ч		
	.Техника владения мячом	10ч		
Техника владения мячом	Основные правила игры. Остановка двумя шагами, прыжком.	1	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	5,6
	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6
	Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
	Овладение техникой бросков мяча в кольцо.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	4,6
	Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча,	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	4,6
	Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо.	1		4,5,6
	Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1		4,5,6
	Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо.	1	Овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное	4,5,6,8

	Учет бросков мяча в кольцо с места.	1	освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	5,6
	Освоение тактики игры.	8ч.		
Освоение тактики игры.	Освоение тактики свободного нападения.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формулируют тему и цель занятия.	5,6
	Закрепление позиционного нападения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	5,6
	Нападение быстрым прорывом	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	Закрепление тактики нападения быстрым прорывом.	1		4,5,6,7
	Освоение тактики позиционного нападения .	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	Освоение тактики нападения быстрым отрывом (2:1).	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
	Изучение организации судейства, учебная игра.	1		5,6
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»			
	История волейбола. Передача	1	Овладение основными приемами игры в волейбол.	5,6

	мяча двумя руками.		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	
	Закрепление стойки и передвижения, передачи мяча вперед.	1	Ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; <i>взаимодействие</i> - формулируют собственное мнение.	4,6
	Совершенствование техники игровых приемов и действий.	1	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика. Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	4,6
			Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
	ВОЛЕЙБОЛ. ГИМНАСТИКА.	30 часов		
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»	7 ч		4,5,6
	Правила техники безопасности в волейболе. Освоение передачи мяча сверху.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	4,5,6,8
	Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
	. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
	Освоение техники нижней прямой подачи.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	5,6
			Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	5,6
	Закрепление техники прямого нападающего удара	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	4,5,6,7

			удар. Взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
	ГИМНАСТИКА	18 ч		5,6
	Организирующие команды и приемы	11 ч		5,6
Организирующие команды и приемы	Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. ТБ и страховка во время занятий.	1	.Изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий.	5,6
	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	Оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами Развитие индивидуальных способностей	5,6
	Смешанные висы (д), подтягивание из виса лёжа.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	5,6
	Развитие силовых способностей.	1		4,6
	Строевые упражнения: Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д).	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	4,6
	Учет. Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д).	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,5,6
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных	Опорный прыжок: Вскок в упор присев.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	4,5,6
	Строевые упражнения: Опорный прыжок.	1		4,5,6,8
	Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по	5,6

снарядах	Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках.	1	гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	5,6
	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	1		
	Акробатические упражнения и комбинации	7 ч		
Акробатические упражнения и комбинации	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала. Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	5,6
	Лазание по канату.	1		4,5,6,7
	Развитие координационных способностей.	1		5,6
	ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.	1		5,6
	Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа.	1		5,6
	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке.	1		5,6
	Знания о физической культуре. Страховка и помощь во время занятий.	1		Знать и влияния физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности.
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»	5 ч			
	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминутки, динамических часов, организации активного	4,6
	Подтягивание, отжимание	1		4,5,6

	Бег 60 метров, метание мяча.	1	отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела Выполняют бег на 60 м, на 2 или 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4,5,6
	Бег 1500 метров.	1		4,5,6,8
	Бег 2000 метров	1		5,6
ФУТБОЛ. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.				
	ФУТБОЛ	4 часа		5,6
	Основные приемы игры в футболе, финты.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1		5,6
	Овладение техникой ударов по воротам.	1		4,5,6,7
	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	1		5,6
	Лёгкая атлетика	9 ч		
Основы знаний по легкой атлетике Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в высоту «перешагивание»	1	Выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	5,6
	ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в высоту.	5,6
	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Способность самооценивать свои действия. <i>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту..</i>	5,6
	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. .	1	Формируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров, формулируют	4,6

Упражнения в метании малого мяча	ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт .	1	цель урока, выделяют важную информацию. ставят вопросы, обращаются за помощью; Развитие и оценивание своих физических возможностей.	4,6
	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4,5,6
	Метание мяча на дальность.	1		4,5,6
	Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,6,8
	Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1		5,6
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		11 ч		
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий на выносливость и скорость	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России .	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6
	Упражнения со скакалками. Марш-бросок 2 км.	1		5,6
	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
	Бег с препятствиями на местности 500 метров.	1		4,5,6,7
	Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	Бег с препятствиями на местности 1500 метров.	1		5,6
	ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км.	1		5,6

Упражнения в метании малого мяча	Подвижная игра «Лапта».	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6
	Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров.	1	Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	5,6
	Тесты: подтягивание, 6-ти минутный бег. Бережное отношение к природе.	1	Выбирают наиболее эффективные способы решения задач; Задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение. Развитие и оценивание своих физических возможностей.	4,6
	Подвижная игра «Лапта».	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	4,6

7 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

Разделы	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12 ч		
Основы знаний по легкой атлетике	Вводный инструктаж. Низкий старт.	1	Изучают историю развития древних олимпийских игр ,лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	4,5,6,7
	Олимпийские игры. Закрепление техники низкого старта.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Прыжковые упражнения	Эстафетный бег. История легкой атлетике.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением	5,6

	Бег 60 м.		направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	
	Прыжки в длину с разбега.	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	5,6
	Совершенствование техники разбега и отталкивания.	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6
	Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4,6
	Метание мяча Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	4,6
	Учет метания мяча.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,6
	Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег.	1	Выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка. <i>Общеучебные</i> — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. Задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнения <i>Способность самооценивать свои действия.</i>	4,5,6
	ОРУ. Строевые упражнения. Комплекс ГТО		Планируют результаты тестов и дают оценку своим действиям. Анализируют результаты тестов.	4,5,6,8
	Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	5,6
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	7 ч		
	Бег на средние дистанции.	1	Формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега.	5,6
	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	Повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности.	5,6
	Совершенствование бега по пересеченной местности.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	5,6
	Бег до 15 минут. Развитие выносливости.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4,5,6,7
	Бег по пересеченной местности	1		5,6

	до 2000 метров		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
	Челночный бег. 3x10 метров.	1		5,6
	Тесты.6-ти минутный бег	1		5,6
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «ГАНДБОЛ»	4 ч		5,6
	ТБ при игре в Гандбол. Стойка игрока, перемещения.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6
	Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	4,6
	Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,6
	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		4,5,6
	Спортивная игра «футбол»	4 ч		4,5,6
	Основные приемы игры в футбол	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,5,6,8
	Стойки игрока. Перемещения.	1		5,6
	Овладение техникой ударов по воротам.	1		
	Освоение тактики свободного нападения.			5,6
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»	12 ч		5,6
	Основные правила игры.	1	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	4,5,6,7
	Освоение ловли и передачи мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	5,6

	Освоение ловли и передачи мяча в движении	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	Овладение техникой бросков мяча в кольцо.	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
	Вырывание и выбивание мяча.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
	Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча,	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	4,6
	Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	4,6
	Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	4,5,6
	Совершенствование ведения , бросков подбор мяча.	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	4,5,6
	Учет бросков мяча в кольцо с места.	1		4,5,6,8
	Освоение тактики свободного нападения.	1		5,6
	Элементы единоборств Самбо	6 ч	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	5,6
	Стойки , захваты.	1	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	5,6
	Самостраховка , зацепы.	1		5,6
	Передняя и задняя подножки, подсечки.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
	Броски.	1		5,6
	Тренировочные схватки по заданию.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»	3 часа		5,6

	История волейбола. Передача мяча двумя руками.	1	Овладение основными приемами игры в волейбол. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	5,6
	Стойки и передвижения, передачи мяча вперед.	1	Ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; <i>взаимодействие</i> - формулируют собственное мнение.	5,6
	Техника игровых приемов и действий.	1		4,6
	ВОЛЕЙБОЛ. ГИМНАСТИКА.	30 часов		
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»	7 ч		4,5,6
	Правила техники безопасности в волейболе. Передачи мяча сверху.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6
	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	4,5,6,8
	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		5,6
	. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
	Техника нижней прямой подачи.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.	1		5,6
	Закрепление техники прямого нападающего удара	1	Моделирование техники игровых действий и приемов. Овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. Взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	5,6
	Гимнастика.	18 ч		
	Организующие команды и приемы	11 ч		
	Акробатика. ТБ и страховка во	1	.Изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические	5,6

	время занятий.		комбинации из числа разученных упражнений.	
	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	Осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий. Оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами	5,6
	Смешанные висы (д), подтягивание из вися лежа.	1	Развитие индивидуальных способностей	5,6
	Развитие силовых способностей.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	5,6
	Строевые упражнения: Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д).	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	4,6
	Подтягивание в висе (м). Подтягивание в висе лежа (д).	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	4,6
	Опорный прыжок: Вскок в упор присев.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений	4,5,6
	Строевые упражнения: Опорный прыжок.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,5,6
	Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	4,5,6,8
	Техника кувырка вперед, стойки на лопатках.	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	5,6
	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.	
Акробатические упражнения и комбинации		7 ч		
	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	1	Применять в практической деятельности приобретенные умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.	5,6
	Лазание по канату.	1	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала. Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.	5,6
	Развитие координационных способностей.	1		4,5,6,7
	ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	5,6
	Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа.	1	Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной	5,6

	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	5,6
	Знания о Комплексе ГТО. Страховка и помощь во время занятий.	1	Знать и влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности.	5,6
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»		5 ч		
	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы телаВыполняют бег на 60 м, на 2 или 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4,6
	Подтягивание, отжимание	1		4,6
	Бег 60 метров, метание мяча.	1		4,5,6
	Бег 1500 метров. Наклон вперед	1		4,5,6
	Бег 2000 метров	1		4,5,6,8
	ФУТБОЛ	4 часа		
	Основные приемы игры в футболе, финты.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1		5,6
	Овладение техникой ударов по воротам.	1		5,6
	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	1		4,5,6,7
	Лёгкая атлетика	9 ч		5,6
	Техника прыжка в высоту	1	Выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и	5,6

	«перешагивание»		условиями ее реализации.	
	ОРУ. Метание мяча на дальность.	1	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в высоту.	5,6
	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Способность самооценивать свои действия. <i>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.</i>	5,6
	Эстафетный бег, 4/60 м.	1	Формируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров, формулируют цель урока, выделяют важную информацию. ставят вопросы, обращаются за помощью;	5,6
	ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт .	1	Развитие и оценивание своих физических возможностей.	4,6
	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4,6
	Метание мяча на дальность.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4,5,6
	Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,6
	Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1		4,5,6,8
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	11 ч		
	Чередование ходьбы и бега. ОРУ.	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	
	Марш-бросок 2 км.	1	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6
	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»	5,6
	Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1	в соответствующей возрастной категории. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
	Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	4,5,6,7
	Бег с препятствиями на местности 1500 метров.	1		5,6

	ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км.	1	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	Подвижная игра «Лапта».	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6
	Прыжки в длину с места, бег 60 метров.	1	Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	5,6
	Бег 1000 м, наклоны вперед	1	Выбирают наиболее эффективные способы решения задач; Задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение. Развитие и оценивание своих физических возможностей.	5,6
	Подвижная игра «Лапта».	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	4,6

8 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

Разделы	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11 ч		
	Вводный инструктаж. Низкий старт.	1	Изучают историю развития древних олимпийских игр ,лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	4,5,6,7
	Комплекс ГТО. Закрепление техники низкого старта.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
	Эстафетный бег. История легкой атлетики.	1	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6

	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	5,6
	Прыжки в длину с разбега.	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6
	Совершенствование техники разбега и отталкивания.	1		5,6
	Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	4,6
	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		4,6
	Учет метания мяча.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,6
	Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег.	1	Выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка. <i>Общеучебные</i> — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. Задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнения <i>Способность самооценивать свои действия.</i>	4,5,6
	ОРУ. Строевые упражнения. Комплекс ГТО	1	Планируют результаты тестов и дают оценку своим действиям. Анализируют результаты тестов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	4,5,6,8
Кроссовая подготовка.		10 ч		
	Бег по пересеченной местности.	1	Формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега.	
	Бег на средние дистанции.	1	Повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	5,6
	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1		5,6
	Совершенствование бега по пересеченной местности.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	5,6
	Бег до 15 минут. Развитие	1		4,5,6,7

	выносливости.		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
	Бег по пересеченной местности до 2000 метров	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	Бег с изменением скорости.	1		5,6
	Тесты.6-ти минутный бег	1		5,6
	Бег с изменением направления.	1		5,6
	Кросс 2000 м.	1		5,6
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»		6 ч		
	Бег 60 метров, метание мяча.	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела Выполняют бег на 60 м, на 2 или 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4,6
	Бег 1500 метров	1		4,5,6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		4,5,6
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		4,5,6,8
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		5,6
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. (Баскетбол, волейбол)		21 ч		5,6
СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»		18ч		
	Техника владения мячом	12 ч	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	5,6
	Основные правила игры.	1		4,5,6,7
	Освоение ловли и передачи мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в	5,6
	Освоение ловли и передачи мяча в движении	1		5,6
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	1		5,6

			сочетании с передвижениями.	
	Овладение техникой бросков мяча в кольцо.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
	Вырывание и выбивание мяча.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча,	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	4,6
	Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо.	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	4,6
	Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	4,5,6
	Совершенствование ведения , бросков подбор мяча.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	4,5,6
	Учет бросков мяча в кольцо с места.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	4,5,6,8
	Освоение тактики свободного нападения.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	5,6
Освоение тактики игры		6	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
	Позиционное нападения.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	5,6
	Нападение быстрым прорывом	1	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	5,6
	Тактика нападения быстрым прорывом.	1	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	5,6
	Тактики позиционного нападения .	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
	Тактики нападения быстрым отрывом (2:1).	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
	Изучение организации судейства, учебная игра.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «ФУТБОЛ»	3 часа		5,6
	Основные приемы игры в футбол	1	Овладение основными приемами игры в футбол.	5,6
	Стойки игрока. Перемещения.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	5,6
	Овладение техникой ударов по воротам.	1	Ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю;	4,6

			<i>взаимодействие</i> - формулируют собственное мнение.	
	ВОЛЕЙБОЛ. ГИМНАСТИКА.	30 часов		
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»	3 ч		4,5,6
	Правила техники безопасности в волейболе. Передачи мяча сверху.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	4,5,6
	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,8
	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	ГИМНАСТИКА	18 ч		
	Организующие команды и приемы	11 ч		5,6
	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений без предметов.	1		5,6
	Строевые приёмы в движении. Акробатика .	1	Овладевают комбинацией из освоенных элементов. Взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	5,6
	Основы выполнения гимнастических упражнений .	1	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	4,5,6,7
	Комплекс упражнений с предметами. Акробатическое соединение из освоенных элементов.	1	.Изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий.	5,6
	Акробатическое соединение из изученных элементов. Помощь и страховка.	1	Оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами	5,6
	Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1	Развитие индивидуальных способностей	5,6
	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Подтягивание.		Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	5,6
	Лазание по гимнастической	1		5,6

	стенке. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.			
	Висы и упоры – контрольный урок. Эстафета с лазанием и перелазанием.	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	4,6
	Опорный прыжок. Круговая тренировка.	1		4,6
	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	1		4,5,6
Акробатические упражнения и комбинации		7 ч		
	Опорный прыжок – контрольный урок. (h- 110 – 115см -мал., 105-110см – дев.)	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	4,5,6,8
	Ритмические упражнения с гимнастическими палками.	1		5,6
	Комплекс упражнений со скакалкой – оценить. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
	Круговая тренировка. Наклон вперед из положения сидя.	1		5,6
	Строевые приёмы на месте и в движении.	1		5,6
	ОРУ . Упражнения для коррекции осанки.	1		5,6
	Упражнения с обручем	1		4,5,6,7
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ Самбо		9 ч		
	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. Знать и влияния физических упражнений на телосложение.	5,6
	Захваты.	1		5,6
	Болевой прием: рычаг локтя	1		5,6

	Передняя и задняя подножки, подсечки.	1	Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	5,6
	Броски.	1		4,6
	Рычаг руки противнику, лежащему на груди	1		4,6
	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги.	1		4,5,6
	Приемы страховки	1		4,5,6
	Тренировочные схватки по заданию.	1		4,5,6,8
ВОЛЕЙБОЛ		6 ч		
	Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	Верхняя прямая подача.	1		5,6
	Передача мяча через сетку.	1		5,6
	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,5,6,7
	Прием мяча, после подачи.	1	Выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.	5,6
	Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок.	1		5,6
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		10 ч		
	Техника прыжка в высоту «перешагивание»	1	Формируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров, формулируют цель урока, выделяют важную информацию. ставят вопросы, обращаются за помощью; Развитие и оценивание своих физических возможностей.	5,6
	ОРУ. Метание мяча на дальность	1		5,6
	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4,6
	Эстафетный бег, 4\60 м	1		4,6
	ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт .	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4,5,6
	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		4,5,6

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
	Метание мяча на дальность .	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	4,5,6,8
	Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность .Игра в футбол.	1	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6
	Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»	
	Чередование ходьбы и бега. ОРУ.	1	в соответствующей возрастной категории. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		8 ч		
	Марш-бросок 2 км.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
	Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6
	Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1		5,6
	Бег с препятствиями на местности 1500 метров.	1	Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	5,6
	Прыжки в длину с места, бег 60 метров.	1	Выбирают наиболее эффективные способы решения задач; задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение. Развитие и оценивание своих физических возможностей.	5,6
	Бег 1000 м, наклоны вперед.	1		5,6
	Подвижная игра «Лапта».	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	4,6

9 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

Разделы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
Лёгкая атлетика	11 ч				
		Вводный инструктаж. Низкий старт.	1	Изучают историю развития древних олимпийских игр ,лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
		Комплекс ГТО, низкий старт, бег 60 метров.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	5,6
		Эстафетный бег. История легкой атлетики.	1	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Техника прыжка в длину с разбега. Бег 60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Прыжки в длину с разбега.	1		5,6
		Совершенствование техники разбега и отталкивания.	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6
		Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4,6
		Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	4,6
		Учет метания мяча.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют	4,5,6

				со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег.	1	Выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка. <i>Общеучебные</i> — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. Задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнения <i>Способность самооценивать свои действия.</i>	4,5,6
		ОРУ. Строевые упражнения.	1	Планируют результаты тестов и дают оценку своим действиям. Анализируют результаты тестов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	4,5,6,8
Кроссовая подготовка.	10 ч				
		Бег по пересеченной местности 1500 м.	1	Формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега. Повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности.	4,5
		Бег на средние дистанции до 10 мин	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	5,6
		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1		5,6
		Совершенствование бега по пересеченной местности.	1		5,6
		Бег до 15 минут. Развитие выносливости.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4,5,6,7
		Бег по пересеченной местности до 2000 метров	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
		Бег с изменением скорости. Измерение ЧСС.	1		5,6
		Тесты. 6-ти минутный бег	1		5,6
		Бег с изменением направления.	1		5,6

		Кросс 2000 м.	1		5,6
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»	6 ч			Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела Выполняют бег на 60 м, на 2 или 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
		Бег 60 метров, метание мяча.	1		4,6
		Бег 1500 метров	1		4,5,6
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		4,5,6
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		4,5,6,8
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		5,6
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин			3,5
СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»	18 ч				
Техника владения мячом	12 ч	Основные правила игры. ТБ.	1		4,5,6,7
		Освоение ловли и передачи мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
		Освоение ловли и передачи мяча в движении	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
		Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
		Овладение техникой бросков мяча в кольцо.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
		Вырывание и выбивание мяча.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
		Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча,	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	4,6
		Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо.	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и	4,6

		Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1	способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	4,5,6
		Совершенствование ведения , бросков ,подбор мяча.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	4,5,6
		Учет бросков мяча в кольцо с места.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	4,5,6,8
		Освоение тактики свободного нападения.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	5,6
Освоение тактики игры	6 ч			Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
		Позиционное нападения.	1		5,6
		Нападение быстрым прорывом	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	5,6
		Тактика нападения быстрым прорывом.	1	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	5,6
		Тактики позиционного нападения .	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
		Тактики нападения быстрым отрывом (2:1).	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
		Изучение организации судейства, учебная игра.	1		5,6
СПОРТИВНАЯ ИГРА «ФУТБОЛ»	3 ч				
		Основные приемы игры в футбол	1	Овладение основными приемами игры в футбол. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	5,6
		Стойки игрока. Перемещения.	1	Ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; <i>взаимодействие</i> - формулируют собственное мнение.	5,6
		Овладение техникой ударов по воротам.	1		4,6
СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»	3 ч				


		Правила техники безопасности в волейболе. Передачи мяча сверху.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	4,5,6	
		Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,8
		Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
Гимнастика	18 ч			Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.		
Организующие команды и приемы	11 ч					
		Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений .	1		5,6	
		Строевые приёмы в движении.	1	Овладевают комбинацией из освоенных элементов.	5,6	
		Основы выполнения акробатических упражнений .	1	Взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	4,5,6,7	
		Акробатическое соединение из освоенных элементов.	1	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	5,6	
		Акробатическое соединение из изученных элементов. Помощь и страховка.	1	Изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5,6	
		Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1	Осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий.	5,6	
		Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Подтягивание.		Оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами	5,6	
		Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1	Развитие индивидуальных способностей	5,6	
		Висы и упоры – контрольный урок. Эстафета с лазанием и перелазанием.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	4,6	
		Опорный прыжок. Круговая тренировка.	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	4,6	
		Опорный прыжок. Прыжки со	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	4,5,6	

		скакалкой.		Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	
Акробатические упражнения и комбинации	7 ч				
		Опорный прыжок – контрольный урок. (h- 110 – 115см -мал., 105-110см – дев.)	1		4,5,6,8
		Ритмические упражнения с гимнастическими палками.	1		5,6
		Комплекс упражнений со скакалкой – оценить.	1		
		Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя.	1		5,6
		Строевые приёмы на месте и в движении. Акробатика.	1		5,6
		ОРУ . Упражнения для коррекции осанки.	1		5,6
		Упражнения с обручем	1		4,5,6,7
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА	9 ч			
		ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	5,6	
		Захваты.	1	5,6	
		Болевой прием: рычаг локтя	1	5,6	
		Передняя и задняя подножки, подсечки.	1	5,6	
		Броски.	1	4,6	
		Рычаг руки противнику, лежащему на груди	1	4,6	
		Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги.	1	4,5,6	
		Приемы страховки	1	4,5,6	
		Тренировочные схватки по заданию.	1	4,5,6,8	

ВОЛЕЙБОЛ	6 ч				
		Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
		Верхняя прямая подача.	1		5,6
		Передача мяча через сетку.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		4,5,6,7
		Прием мяча после подачи.	1	Выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.	5,6
		Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок.	1		5,6
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10 ч				
		Техника прыжка в высоту «перешагивание»	1	Формируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров, формулируют цель урока, выделяют важную информацию. ставят вопросы, обращаются за помощью; Развитие и оценивание своих физических возможностей.	5,6
		ОРУ. Метание мяча на дальность	1		5,6
		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4,6
		Эстафетный бег, 4\60 м. Передача эстафетной палочки.	1		4,6
		ОРУ. Бег 60 метров, низкий старт .	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,6
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		4,5,6
		Метание мяча на дальность, с разбега .	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	4,5,6,8
		Метание мяча (150 г.) на дальность .Игра в футбол.	1		5,6
		Прыжок в длину способом	1		

		«согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.		Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Чередование ходьбы и бега, ускорения	1		5,6
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	8 ч				
		Марш-бросок 2 км.	1		5,6
		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1		4,5,6,7
		Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1		5,6
		Бег с препятствиями на местности 1000 метров.	1		5,6
		Бег с препятствиями на местности 1500 метров.	1		5,6
		Прыжки в длину с места, бег 60 метров.	1		5,6
		Бег 2000 м, наклоны вперед.	1		5,6
		Бег 3000 м. Подвижная игра «Лапта».	1	4,6	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
оборонно-спортивной направленности,
музыки, технологии, ИЗО МБОУ СОШ
№6 от 28 августа 2023 года № 1

Аллахвердова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 К.А.Ивлев.

29 августа 2023 года

