

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное образование город Краснодар  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального  
образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 61  
имени Героя Советского Союза Дмитрия Лавриненко

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 29.08.2023 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.Н. Жирма

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) физическая культура

уровень образования (класс) основное общее (5-9 класс)

количество часов 442 часов

Учитель Шайбель Игорь Васильевич, Чернышев Денис Юрьевич, Дубров Николай Дмитриевич, Рябошапка Тамара Петровна, Терентьева Елена Валентиновна, Бунина Анастасия Валерьевна.

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» (В.И. Лях, М,Я Виленский), М-2017

**В соответствии с федеральной образовательной программой (2023)**

## **І. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта 2010 года данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

*Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих*

### областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### *В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### *В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В том числе и воспитательные:

*готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;*

*готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;*

*готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;*

*готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;*

*готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;*

*стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;*

*готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;*

*осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;*

*осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;*

*способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;*

*готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*

*готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;*

*освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;*

*повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;*

*формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.*

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики

травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры

движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**С 1 сентября 2023 года**

**К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:**

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и



катящуюся с разной скоростью мишень;

*имитация* перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

### **К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:**

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

*знать алгоритм* передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом,

имитация передвижения переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

*знать* правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и

одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

### **К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:**

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

*знать* технику передвижения лыжными ходами по выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

*знать* правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

### 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями

### 2. Знания о физической культуре (3 часа)

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека.

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений. Правила составления комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних Олимпийских игр

### 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.

### 4. Легкая атлетика (27 часов)

История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Форма дневника самоконтроля. Высокий старт (10 м). Бег с ускорением (30 м). Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений. Бег с максимальной скоростью с высокого старта (40-60 м). Равномерный бег (5 мин).

Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200-300 м. Равномерный бег (7 мин).

Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.

Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения.

Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивание. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подбор разбега, отталкивание в

прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения.

Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег (7 мин). Многоскоки.

Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления.

Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег (10 мин)

Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности (10—12 мин) (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку».

Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий (12 мин). Правила соревнований. Эстафеты с мячами.

Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).

Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами.

Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения.

Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4—5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники.

Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега. Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград

*В раздел «Легкая атлетика» внесены дополнения в авторскую программу для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» которые включают в себя теоретическую и практическую часть в процессе урока, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).*

#### **6. Гимнастика с основами акробатики (19 часов)**

История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Упражнения на развитие силовых способностей.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).

Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад.

Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (мальчики) подтягивание из вися лежа (девочки). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.

Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы.

Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад), стойки.

Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на развитие координационных способностей.

Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.

Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.

Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, поворот стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений

Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м)

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор, передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор, передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений

### 7. Баскетбол (13 часов)

История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.

Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы.

Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1

Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3: 1

Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный беге максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3 : 3

Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени

Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол

Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы

Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой

Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым

прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.

#### 8. Волейбол (10 часов)

История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола

Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока.

Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.

Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения

Прием мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.

Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком

Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения

Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке.

#### 9. Футбол (3 ч)

История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу). Двусторонняя учебная игра.

Упражнения на развитие быстроты: ведение мяча с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Двусторонняя учебная игра.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости.

#### 10. Лапта (6 ч)

История возникновения лапты. Развитие русской лапты, минилапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту.

Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации. Первая помощь при травмах (ушибы, потертости, ссадины).

Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты.

Удары по мячу битой. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие выносливости.

Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы.

Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы.

#### 11. Лыжные гонки (18 часов)

*В связи с климатическими условиями в авторскую программу внесены изменения: раздел «лыжная подготовка» заменен на разделы «кроссовая подготовка» (передвижение по ровной и пересеченной местности, передвижение в гору и с горы, преодоление препятствий, овладение техникой кроссового бега) и региональный компонент «настольный теннис»*

#### 12. Кроссовая подготовка (12 часов)

Кроссовый бег до 12 минут. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Кроссовый бег до 13 минут. Знание

закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Кроссовый бег до 14 минут. Основные виды закаливания. Режим дня и его значение. Кроссовый бег до 15 минут. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Кроссовый бег до 16 минут. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия) Кроссовый бег до 17 минут Кросс по пересеченной местности 1000 ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м. Контрольный урок. Бег на 60 м Тестирование наклон туловища из положения сидя. Кросс на 3 км по пресеченной местности Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10м. Кроссовый бег до 15 минут. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе.

### 13. Настольный теннис (6 часов)

Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Учебная игра с элементами подач.

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-5кл.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

Содержание курса 6 класс (всего 68 часа, в неделю 2 часа)

### 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 часа)

Бань процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса)

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования, Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости

### 2. Знания о физической культуре (1 часов)

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности

Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним

Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Обтирание, обливание водой. Игры на основе футбола

### 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения

#### 4. Легкая атлетика (24 часов)

Высокий старт (от 10 до 35 м).

Бег с ускорением от 30-40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков

Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей.

Техника бега по дистанции. Техника финиширования.

Бег на результат (60 м). Упражнения на развитие скоростных способностей

Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка).

Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Основные правила соревнований по легкой атлетике. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы. Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.

Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации. Техника разбега, ее сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств

Бег с максимальной скоростью (1 мин). Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Бег в равномерном темпе (до 10 мин). Бег по пересеченной местности

Бег в равномерном темпе (до 12 мин). Бег со стартом из разных исходных положений.

Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Бег 1200 м. Правила самоконтроля и гигиены. Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом согнув ноги.

Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка.

Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.

Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов.

Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метаемой руки в финальном усилии.

Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 м. Упражнения на развитие силовых способностей

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 \* 1 м с расстояния 8-10 м. Техника выполнения скрестного шага.



Метание малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей

В раздел «Легкая атлетика» внесены дополнения в авторскую программу для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» которые включают в себя теоретическую и практическую часть в процессе урока, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

#### 5. Гимнастика (9 часов)

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа.

Вис присев (девочки). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей

Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики).

Упражнения на развитие силовых способностей. Поднимание прямых ног в висе (мальчики). Подтягивание из положения лежа (девочки)

Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении.

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координационных способностей

Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации

«Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация общеразвивающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на развитие координации

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев

Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной). Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики.

#### 7. Баскетбол (7 часов)

Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами

Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол

Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способностей.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола.

Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 к 2; 3 х 3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола

Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2; 3 х 3). Упражнения на развитие выносливости

Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2; 3 х 3). Упражнения на развитие быстроты

Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2; 3 х 3).

Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2; 3 х 3). Упражнения на развитие силовых способностей

Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Игра по упрощенным правилам.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 X 1). Упражнения на развитие силовых способностей

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Упражнения на развитие быстроты

#### 8. Волейбол (6 часов)

Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Прием и передача

мяча наброшенного партнером двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола

Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Прием и передача мяча наброшенного партнером двумя руками сверху. Прием и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении).

Подвижные игры: «Передал — садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 6 x 5 м

Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Прием и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Прием и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощенным правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием и передача двумя руками сверху в парах. Прием и отбивание двумя руками снизу мяча, наброшенного партнером с расстояния 4-6 м. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.

Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Прием и передача двумя руками сверху в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач.

Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Эстафета «Бег с кувырками», Прием и передача двумя руками сверху в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой

#### 9. Футбол (3 часа)

Удар по неподвижному мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ноги. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде

Удар по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ноги. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Двусторонняя учебная игра

Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

#### 10. Лапта (3 часов)

Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту

Обучение ударам битой по мячу различными способами: сверху, сбоку. Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Упражнения на развитие координации.

Обучение ударам битой по мячу способом снизу. Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты.

Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на развитие быстроты.

Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту

#### 11. Лыжные гонки (11 часов)

*В связи с климатическими условиями в авторскую программу внесены изменения: раздел «лыжная подготовка» заменен на разделы «кроссовая подготовка» (передвижение по ровной и пересеченной местности, передвижение в гору и с горы, преодоление препятствий, овладение техникой кроссового бега) и региональный компонент «настольный теннис»*

### 12. Кроссовая подготовка (6 часов)

ТБ. Кроссовый бег до 12 минут. Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Кроссовый бег до 13 минут. Понятие нагрузки и отдыха. Кроссовый бег до 14 минут. Кроссовый бег до 15 минут. Кроссовый бег до 1 км. Кроссовый бег до 17 минут. Кроссовый бег до 17 минут. Кроссовый бег до 12 минут. Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м. Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10м. Бег на 60 м на результат.

### 13. Настольный теннис (5 часов)

История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Упражнения у стены с ракеткой. Подвижные игры с мячом и ракеткой. Подача подставкой. СФП

### Основы безопасности жизнедеятельности (10 часов)

#### *Основы здорового образа жизни (6 часов)*

Тема: Общие представления о здоровье

Здоровье как состояние полного физического и духовного благополучия. Духовное и физическое здоровье как составляющие индивидуального здоровья человека, их взаимозависимость, факторы, оказывающие влияние на здоровье.

Тема: Режим дня и здоровье Режим дня и его основные составляющие. Режим дня и здоровье. Биологические ритмы и работоспособность.

Тема: Переутомление: причины и профилактика

Общее понятие об утомлении и переутомлении, причины их возникновения. Самоконтроль процессов жизнедеятельности и профилактика переутомления.

#### *Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (2 часа)*

Тема: Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой медицинской помощи

Оказание первой медицинской помощи при значительных повреждениях, при ушибах и растяжениях, при кровотечениях, глубоких и обширных ранениях. Медицинская аптечка. Перевязочный материал, дезинфицирующие средства. Природные лекарственные средства.

#### *Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях (2 часа)*

Тема: Обеспечение безопасного поведения на воде – 1 час

Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Тема: Активный отдых на природе и безопасность – 1 час

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Обеспечение безопасности в пешеходных и горных походах.

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

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50

4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

**Содержание курса 7 класс (всего 68 часа, в неделю 2 часа)**  
**Соответствие разделов программы по физической культуре МАОУ СОШ № 61**  
**(ФГОС-2009)/Федеральная образовательная программа (2023)**  
**1 сентября 2023**  
**7,8,9 классы**

№	Рабочая программа (ФГОС-2009)	Федеральная образовательная программа (2023)
1.	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Способы самостоятельной деятельности.
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность
4.	Легкая атлетика	Физическое совершенствование: спортивно-оздоровительная деятельность
5.	Гимнастика с основами акробатики	Физическое совершенствование: спортивно-оздоровительная деятельность
6.	Спортивные игры: Баскетбол	
7.	Спортивные игры: Волейбол	
8.	Футбол	
9.	Лапта	
10.	Кроссовая подготовка	
11.	Теннис	
12.	Лыжи	Зимние виды спорта
13.	Настольный теннис	
14.	ГТО	Модуль «Спорт»
15.	-	Плавание

1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (девочки), гантелями (мальчики)

2. Знания о физической культуре

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания

### 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 часа)

Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки

### 4. Легкая атлетика

Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Техника низкого старта от 15 - 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила самостоятельных занятий спортом. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег (10 мин).

Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400 м. Специальные беговые упражнения.

Равномерный бег (12-15 мин). Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400- 600 м в разном темпе. Соревнования в беге на 1000 м.

Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения.

Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей

Техника прыжка в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)

Прыжок в высоту способом перешагивание. Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту

#### *Модуль спорт*

Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег (15 мин). Метание в цель

Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег (15-20 мин).

Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег (15-20 мин). Правила соревнований. Соревнования в кроссовом беге (1500-2000 м). Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения.

Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места

Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения.

Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега

Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений

Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы

Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы

Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег (до 15 мин). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

В раздел «Легкая атлетика» внесены дополнения в авторскую программу для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» которые включают в себя теоретическую и практическую часть в процессе урока, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

#### 6. Гимнастика с основами акробатики

Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости

Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке.

Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом согнув ноги (мальчики), способом ноги врозь (девочки) (козел в ширину, высота 100-115 см (мальчики), 105— 110 (девочки)). Комплекс обще-развивающих упражнений с обручем. Опорный прыжок способом согнув ноги (мальчики), способом ноги врозь (девочки). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (девочки), с большим мячом (мальчики). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером

Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (девочки). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом)

Кувырок назад в полушпагат (девочки). Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)

Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами

Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами

Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (девочки), гантелями (мальчики). Упражнения на развитие координации

### 7. Баскетбол

Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола

Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления

Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты

Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2; 3 x 3). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*1; 3 x 1).

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 \* 2; 3 \* 2).

Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2; 3 \* 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости

Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3 x 1; 3 x 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости

### 8. Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Прием и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру.

Перемещения с изменением направления по команде. Прием и передача двумя руками сверху в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру. Прием и передача мяча сверху двумя руками у стены.



Челночный бег с переносом кубиков. Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)

Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку.

Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Прием и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами.

Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением, Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.

Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку высотой 180-190 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закрепленному в держателе.

Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закрепленному в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам

#### 9. Футбол

Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение вне игры, прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам.

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых, заданиях 3 \* 1 . Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3 \* 2. Упражнения на развитие выносливости.

#### 10. Лапта

Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости

Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей

Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации

Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты

Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации.

11. В связи с климатическими условиями в авторскую программу внесены изменения: раздел «лыжная подготовка» заменен на разделы «кроссовая подготовка» (передвижение по ровной и пересеченной местности, передвижение в гору и с горы, преодоление

препятствий, овладение техникой кроссового бега) и региональный компонент «настольный теннис»

#### 12. Кроссовая подготовка

ТБ на уроках физической культуры. Бег по пересеченной местности. Бег с изменением скорости и направления. Круговая тренировка. Равномерный бег до 5 мин. Равномерный бег до 10 мин. Равномерный бег до 15 мин. Равномерный бег до 20 мин. Равномерный бег до 25 мин. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Техника бега на длинных дистанциях 1000-1500. Техника бега на длинных дистанциях 1200-1500. Техника бега на длинных дистанциях.

#### 13. Зимние виды спорта

Лыжи.

Имитация перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения имитация перехода);

#### 14. Настольный теннис

Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Учебная игра с элементами подач.

#### 15. ГТО

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

### Содержание курса 8 класс

#### 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе

## 2. Знания о физической культуре

Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной)

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

## 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений

## 4. Легкая атлетика

Техника низкого старта. Низкий старт (30 м). Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением (до 80 м) и скоростной бег (до 70 м)

Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции (до 70 м). Бег на результат (60 м)

Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку

Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 \* 60 м

Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие о темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости

Техника бега по дистанции (бег до 1500 м - девочки, 2000 м - мальчики). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения

Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения

Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки

Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминутки, физкультпаузы)

Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Проведение обучающимся разминки перед началом занятий

Кроссовый бег (до 15 мин). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге

Бег по пересеченной местности (до 17 мин). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции

Бег по пересеченной местности (до 20 мин). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование

Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости

Прыжок в длину способом согнув ноги. Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости

Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом прогнувшись. Ритм последних шагов разбега

Техника движений в полете при выполнении прыжка способом прогнувшись. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом прогнувшись с 5-7 больших шагов

Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге

Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей

Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 x 1 м с расстояния 12-16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага

Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2-А шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки

*В раздел «Легкая атлетика» внесены дополнения в авторскую программу для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» которые включают в себя теоретическую и практическую часть в процессе урока, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).*

#### 5. Гимнастика

Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности

Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (девочки). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (девочки). Упражнения на развитие выносливости

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (мальчики). Упражнения ритмической гимнастики (девочки)

Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). Кувырки вперед и назад (девочки). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (мальчики). Упражнения ритмической гимнастики (девочки). Упражнения на развитие координации

Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (девочки). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (мальчики). Общеразвивающие упражнения с мячом

Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (мальчики). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (девочки). Упражнения на развитие гибкости

Из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (мальчики). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (девочки)

Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений

### 7. Баскетбол

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей

Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2; 3 x 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжениях

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 2; 3 x 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1; 3 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1; 3 x 2; 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей

### 8. Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Прием и передача мяча в парах, комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой партнеру. Прием и передача мяча у стены.

Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием и передача мяча сверху и снизу у стены. Прием и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены).

Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощенным правилам

Прием и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперед, с захлестыванием голени и другими беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации, состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощенным правилам. Прием и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой назад в тройках и четверках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).

Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в зону 3.

Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четверках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров. Учебная игра в волейбол

Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четверках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу, находящемуся в держателе или на руке партнера. Нападающий удар по мячу, брошенному партнером. Учебная игра в волейбол

Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча, перебрасываемого через сетку, двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол

Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол

## 9. Плавание

*знать* правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

## 10. Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств

Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 \* 3; 2 \* 1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости

11. В связи с климатическими условиями в авторскую программу внесены изменения: раздел «лыжная подготовка» заменен на разделы «кроссовая подготовка» (передвижение по ровной и пересеченной местности, передвижение в гору и с горы, преодоление препятствий, овладение техникой кроссового бега) и региональный компонент «настольный теннис»

## 11. Кроссовая подготовка

Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. Круговая эстафета. Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег(10мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Преодоление вертикальных препятствий (14мин) Равномерный бег. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересечённой местности(2км). Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий. Эстафеты. Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин). Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту.

#### 12. Настольный теннис

Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Обучение подаче «Маятник». Игра-подача. Обучение подаче «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. Совершенствование подаче «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Учебная игра с ранее изученными элементами

#### 13. Зимние виды спорта.

##### Лыжи.

*знать алгоритм* передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, имитация передвижения переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8кл.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Содержание курса 9 класс (всего 68 часа, в неделю 2 часа)

#### 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой,

выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности

Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление

Упражнения для развития локомоторной ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям

## 2. Знания о физической культуре

Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости

## 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

## 4. Легкая атлетика

Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег (до 70 м). Беговые упражнения. Равномерный бег (7 мин)

Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Финиширование. Бег по дистанции 100 м повторным методом. Равномерный бег (10 мин)

Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий

Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены

Равномерный бег (15 мин). Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600-800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий

**Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;**

Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег (10-15 мин)

Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (юноши -18м, девушки- 12-14 м)

Круговая тренировка: много- скоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения

## 5. Гимнастика (9 часов)

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности

Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий



Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (девочки). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей

**Составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);**

**Измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;**

Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (девочки). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей

Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (девочки). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки

Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (де-

Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (девочки). Упражнения на развитие силовой выносливости

#### 6. Баскетбол

Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах

Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра

Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 x 5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей

Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите, заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей

Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через заслон, восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через заслон, восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

#### 7. Зимние виды спорта:

**знать технику передвижения лыжными ходами по выполнению нормативных требований комплекса ГТО;**

**знать технику передвижения лыжными ходами по выполнению нормативных требований комплекса.**

## 8. Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах.

Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача стоя спиной к партнеру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четверках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из зоны 3 в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы»

Перемещения с имитацией технических приемов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием мячей, отскочивших от сетки, с собственного набрасывания. Прием мячей, отскочивших от сетки, после набрасывания партнером. Прием мячей, направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол

Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнером

Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнером. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же с шагом вперед. Прием сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнером

Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнером. Прием сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнером. Верхняя, прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол

Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол

Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, брошенного партнером на верхний край сетки. То же со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол

Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в зоне 3 мяча, брошенного на верхний край сетки партнером (учителем). Групповое блокирование мяча, брошенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол

Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны

## 9 Футбол

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт уходом

Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт ударом по мячу ногой

Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт остановкой мяча ногой

#### 10. Лапта

Игра «Русская лапта». Правила игры  
Стойка игрока, перемещения  
Игра «Русская лапта». Удары по мячу

11. В связи с климатическими условиями в авторскую программу внесены изменения: раздел «лыжная подготовка» заменен на разделы «кроссовая подготовка» (передвижение по ровной и пересеченной местности, передвижение в гору и с горы, преодоление препятствий, овладение техникой кроссового бега) и региональный компонент «настольный теннис»

#### 11. Кроссовая подготовка

Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег 1500м (девушки), 2000м (юноши). Правила соревнований. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег на 2000м (девушки), 3000м (юноши).

#### 12. Настольный теннис (5 часов)

Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Варианты тактики парной игры. Правила выполнения подачи (контрольный урок). Выполнение подачи «накатом» по диагонали. Правила розыгрыша затянувшейся игры. Подбивание мяча ладонной стороной ракетки. Правила парной игры. Подбивание мяча тыльной стороной ракетки. Выполнение подач «накатом» по диагонали на точность. Подвижные игры с мячом и ракеткой. Игра на счёт. Выполнять «срезки» слева-направо. Игра с форой.

#### 13. Плавание:

знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9кл.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. Из полож. Лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. На дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ ПО ИНТЕГРИРОВАННОМУ КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тема	Авторская	Рабочая	Количество часов							
			Классы							
			5 класс	6		7		8 класс	9 класс	
	3ч	2ч	3ч	2ч						
1. Способы двигательной деятельности	12	12	2	3	1	2	1	2	1	
2. Знания о физической культуре	18	18/16	3	3	1	4	1	4	1	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6	1	1	1	1	1	1	1	
13. ГТО	-	30	В процессе уроков					-	-	
			10	10		10				
4. Легкая атлетика	134	134/127	27	27	24	27	24	27	22	
5. Гимнастика	54	54	-	18	9			18	9	
6. Гимнастика с основами акробатики	36	36/30	19	-		18	9	-	-	
7. Баскетбол	65	65/60	13	13	9	13	9	13	9	
8. Волейбол	62	62/57	10	10	6	10	6	16	6	
9. Футбол	15	15	3	3	3	3	3	3	3	
10. Лапта	18	18/15	6	6	3	6	3	-	3	
11. Зимние виды спорта	105	-	-	-		-		-	1	
12. Плавание									1	
<i>Кроссовая подготовка</i>	-	60/54	12	12	6	12	6	12	6	
<i>Настольный теннис</i>	-	30	6	6	5	6	5	6	5	
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>510</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	

\* Лыжные гонки заменены на зимние виды спорта

\*\* Количество уменьшено для проекта Самбо в школу

\*\*\* УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ЛЯХА РАСЧИТАНА НА 35 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ, А ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ В МАОУ СОШ №61 -34 УЧ. НЕДЕЛИ

### РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тематическое планирование	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся/Направления воспитательной деятельности
<b>5 классы (3 ч в неделю, всего 103 ч)</b>		

<p><b>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b></p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Комплекс упражнений утренней зарядки Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности. Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют ее разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями <i>Воспитательные направления</i> <b>1,6,7</b></p>
<p><b>2. Знания о физической культуре (3 часа)</b></p>	<p>Режим дня, его основное содержание Физическое развитие человека Олимпийские игры древности</p>	<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультурпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр <i>Воспитательные направления</i> <b>6,3</b></p>
<p><b>3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b></p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа <i>Воспитательные направления</i> <b>4,1,6</b></p>
<p><b>4. Легкая атлетика (27 часов)</b></p>	<p>Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>

	<p>Высокий старт Спринтерский бег Бег на средние дистанции Эстафетный бег Соревнования Полоса препятствий Бросок набивного мяча Бросок и ловля набивного мяча Метание малого мяча Прыжковые упражнения Беговые упражнения. Старты из разных положений Эстафетный бег Кроссовый бег Соревнования Прыжковые упражнения. Прыжок в длину Метание малого мяча Основы туристской подготовки</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития быстроты</p> <p>Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее.</p> <p>Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения для развития силы</p> <p>Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча с выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений</p> <p>Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения.</p> <p>Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> <p>Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений</p> <p>Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Описывают технику бега по пересеченной местности.</p> <p>Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Соблюдают технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь друг другу и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i> <i>1,6,7</i></p>
<p><b>6. Гимнастика с основами акробатики (19 часов)</b></p>	<p>Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности Организующие команды и приемы. Висы Акробатические упражнения. Перекаты</p>	<p>Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают тех-</p>

	<p>Кувырок вперед и назад  Стойка на лопатках  Стойка согнув ноги  Опорный прыжок  Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине (мальчики)  Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату  Ритмическая гимнастика</p>	<p>нику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении  Умеют анализировать технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении  Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  Описывают технику опорных прыжков. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению  Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению  Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению  Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p><i>Воспитательные направления</i>  4,7,3</p>
<p><b>7. Баскетбол (13 часов)</b></p>	<p>Баскетбол как спортивная игра.  Стойка игрока  Ловля и передача мяча  Ведение мяча на месте.  Бросок  Комбинации  Вырывание и выбивание мяча  Ведение баскетбольного мяча в движении шагом  Ведение мяча с изменением скорости  Ведение мяча с изменением направления  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока  Позиционное нападение  Взаимодействия двух игроков</p>	<p>Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p><i>Воспитательные направления</i>  2,4,6</p>
<p><b>8. Волейбол (10 часов)</b></p>	<p>Волейбол.  Стойка игрока</p>	<p>Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых</p>

	<p>Передача мяча двумя руками сверху          Прием мяча снизу двумя руками          Нижняя прямая подача мяча          Игра по правилам</p>	<p>действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности          Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности          Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха  <i>Воспитательные направления</i>  <b>2,4,3</b></p>
<p><b>9. Футбол (3 часа)</b></p>	<p>Футбол.          Удар по мячу.          Ведение и остановка мяча          Удар по неподвижному и катящемуся мячу          Остановка катящегося мяча правой и левой ногой</p>	<p>Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе  <i>Воспитательные направления</i>  <b>1,2, 6</b></p>
<p><b>10. Лапта (6 часов)</b></p>	<p>Игра «Русская лапта».          Правила игры          Ловля и передача мяча          Перемещения игрока          Удары по мячу          подача мяча          Игра в русскую лапту</p>	<p>Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе          Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями  <i>Воспитательные направления</i>  <b>5, 6, 7</b></p>
<p><b>12. Кроссовая подготовка (12 часов) интегрированный курс ОБЖ (10 часов)</b></p>	<p>Кроссовый бег до 12 минут. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.          Кроссовый бег до 13 минут. Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце).          Кроссовый бег до 14 минут. Основные виды закаливания. Режим дня и его значение.          Кроссовый бег до 15 минут. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе.          Кроссовый бег до 16 минут. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)          Кроссовый бег до 17 минут          Кросс по пересеченной местности 1000</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  <i>Воспитательные направления</i>  <b>2,6,7</b></p>



	<p>ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.. Контрольный урок. Бег на 60 м Тестирование наклон туловища из положения сидя. Кросс на 3 км по пресеченной местности Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10м</p>	
	<p>Кроссовый бег до 15 минут. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе Особенности физического развития в предпубертатном возрасте. Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия укрепления здоровья Профилактика вредных привычек Общая характеристика повреждений и их последствия для здоровья человека Открытые и закрытые повреждения (ушибы, растяжения, разрывы связок, закрытые переломы костей, вывихи). Признаки закрытых повреждений. Обеспечение безопасного поведения на воде Водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года. Безопасное поведение человека на водоемах. Подготовка к активному отдыху на природе Природа и человек. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Определение необходимого снаряжения для похода.</p>	
<p><b>13. Настольный теннис (6 часов)</b></p>	<p>Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование</p>	<p>Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов .Соблюдают технику безопасности 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 Описывают правила игры в теннис, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p>

	плоскостей вращения мяча. Учебная игра с элементами подач.	<i>Воспитательные направления</i> <b>2, 6, 8</b>
--	---	---

Раздел	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>6 классы (2 ч в неделю, всего 68 ч)</b>		
<b>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 часа)</b>	Проведение банных процедур Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям <i>Воспитательные направления</i> 4,6, 7
<b>2. Знания о физической культуре (1 часов)</b>	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств Восстановительный массаж Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы Определяют температурные режимы для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности <i>Воспитательные направления</i> 5, 7,
<b>3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Осваивают упражнения, корректирующие массу тела, и составляют из них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий <i>Воспитательные направления</i>
<b>4. Легкая атлетика (24 часов)</b>	Беговые упражнения. Спринтерский бег Бег на средние дистанции Прикладно-ориентированная подготовка Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание Беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности

	<p>Длительный бег Кроссовый бег Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги Прыжок в длину Метание малого мяча</p>	<p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности</p>
--	--	---

		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 2,4,6,7</p>
--	--	--

<p><b>5. Гимнастика (9 часов)</b></p>	<p>Строевые упражнения Висы. Опорный прыжок Акробатика. Лазанье Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине Упражнения на гимнастических брусьях Ритмическая гимнастика</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении Описывают технику опорных прыжков. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику выполнения Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i> <b>3,4,6,7</b></p>
<p><b>7. Баскетбол (9 часов)</b></p>	<p>Баскетбол. Правила игры Ведение мяча Остановка двумя шагами Бросок мяча Передача мяча Позиционное нападение</p>	<p>Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i> <b>2,4,7</b></p>
<p><b>8. Волейбол (6 часов)</b></p>	<p>Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении) Прием и передача мяча сверху двумя руками (в парах) Прием и передача мяча свер-</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности и правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

	<p>ху двумя руками (на количество передач)</p> <p>Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах)</p> <p>Прием и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру (в парах)</p> <p>Нижняя прямая подача в парах</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности и правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p> <p><i>Воспитательные направления</i></p> <p>1,3,6,7</p>
<b>9. Футбол (3 часа)</b>	<p>Футбол.</p> <p>Удары по мячу</p> <p>Остановка катящегося мяча</p> <p>Ведение мяча</p>	<p>Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p><i>Воспитательные направления</i></p> <p>2,5,6,8</p>
<b>10. Лапта (3 часов)</b>	<p>Игра «Русская лапта».</p> <p>Стойка игрока, перемещения</p> <p>Удары битой по мячу</p> <p>Ловля в сочетании с передачей мяча</p> <p>Осаливания</p> <p>Игра в русскую лапту.</p> <p>Финты</p>	<p>Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i></p> <p>2,5,6</p>

<p><b>12. Кроссовая подготовка (6 часов) и интегрированный курс ОБЖ (10 часов)</b></p>	<p>Кроссовый бег до 12 минут. Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Кроссовый бег до 13 минут. Понятие нагрузки и отдыха. Кроссовый бег до 14 минут. Кроссовый бег до 15 минут. Кроссовый бег до 17 минут.</p> <p>Кроссовый бег до 1 км. Кросс по пересеченной местности 1000.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Тестирование бег 30 м. Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10м. Бег на 60 м на результат</p> <p>Тестирование: наклон туловища из положения стоя. Кросс на 3 км по пресеченной местности (ГТО).</p> <p>Общие представления о здоровье. Здоровье как состояние полного физического и духовного благополучия.</p> <p>Духовное и физическое здоровье как составляющие индивидуального здоровья человека, их взаимозависимость, факторы, оказывающие влияние на здоровье.</p> <p>Режим дня и здоровье Режим дня и его основные составляющие. Режим дня и здоровье</p> <p>Переутомление: причины и профилактика .</p> <p>Общее понятие об утомлении и переутомлении, причины их возникновения.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи при значительных повреждениях, при ушибах и растяжениях, при кровотечениях, глубоких и обширных ранениях.</p> <p>Обеспечение безопасного поведения на воде</p> <p>Активный отдых на природе и безопасность</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p><i>Воспитательные направления</i></p> <p>1,2,5,7</p>
--	---	---

<p><b>13. Настольный теннис (5 часов)</b></p>	<p>История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки <i>Упражнения у стены с ракеткой.</i> Подвижные игры с мячом и ракеткой Подача подставкой. СФП</p>	<p>Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов Соблюдают технику безопасности 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 Описывают правила игры в теннис, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности <i>Воспитательные направления</i> 2,5,8</p>
---	--	---



Раздел	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>7 классы (2 ч в неделю, всего 68 ч)</b>		
<p><b>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b></p>	<p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Всестороннее и гармоничное физическое развитие Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности <i>Воспитательные направления</i> 1,3,5,</p>
<p><b>4. Легкая атлетика (10 часов)</b></p>	<p>Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Беговые упражнения. Высокий старт. Бег на 30 м и 60 м Беговые упражнения. Высокий старт Спринтерский бег Бег на средние дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега Длительный бег Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину способом согнув ноги Бросок набивного мяча</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости) Называют правила самостоятельных занятий спортом. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>

		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 2,4,6,7</p>
<b>10. Лапта (3 ч)</b>	<p>Игра «Русская лапта». Правила игры Стойка игрока, перемещения Игра «Русская лапта». Удары по мячу</p>	<p>Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p>
<b>7. Баскетбол (5 часов)</b>	<p>Баскетбол. Баскетбол. Правила игры Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок Остановка двумя шагами Бросок мяча</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 3,4,6</p>

<p><b>2. Знания о физической культуре (1 ч)</b></p>	<p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Всестороннее и гармоничное физическое развитие Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий <i>Воспитательные направления</i> 2,3,8</p>
<p><b>3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 часа)</b></p>	<p>Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и составляют их в комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий <i>Воспитательные направления</i> 1,3,5,8</p>
<p><b>6. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)</b></p>	<p>Строевые упражнения Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Висы. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Опорный прыжок Акробатика Лазанье Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Упражнения на гимнастических брусьях. Поднимание туловища из положения</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении Описывают технику опорных прыжков. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков</p>

	<p>лежа на спине.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине (мальчики)</p> <p>Ритмическая гимнастика</p>	<p>сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 1,4,6,7</p>
--	---	--

<p><b>12. Кроссовая подготовка (6 ч)</b></p>	<p>Кроссовый бег до 12 минут. Кроссовый бег до 14 минут. Основные виды закаливания. Режим дня и его значение. Кроссовый бег до 15 минут. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Кросс по пересеченной местности 1000 Кроссовый бег до 17 минут. Скоростной бег до 40 м. 3x10м</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
<p><b>11. Зимние виды спорта. Лыжи (1 ч)</b></p>	<p>ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Лыжи. Разновидности шагов в лыжной подготовке.</p>	<p>Знать технику передвижения лыжными ходами по выполнению нормативных требований комплекса ГТО; Знать технику передвижения лыжными ходами по выполнению нормативных требований комплекса. <i>Воспитательные направления</i> 1,4,6,7</p>
<p><b>13. Настольный теннис (5 ч)</b></p>	<p>Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка Учебная игра с элементами подач. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Упражнения у стены с ракеткой</p>	<p>Описывают технику набивания мяча ладонной стороны ракетки, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности и правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p>
<p><b>7. Баскетбол (4 ч)</b></p>	<p>Баскетбол. Передача мяча Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока Баскетбол. Позиционное нападение Баскетбол. Взаимодействия двух игроков</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности и правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха <i>Воспитательные направления</i> 3,4,6</p>
<p><b>8. Волейбол (6 часов)</b></p>	<p>Волейбол. Стойка игрока. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности и правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают</p>

	<p>Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками</p> <p>Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками</p> <p>Волейбол. Нижняя прямая подача мяча</p>	<p>их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности и правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 3,6,7</p>
<p><b>4. Легкая атлетика (12 ч)</b></p>	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Беговые упражнения. Старты из разных положений. Челночный бег 3*10м</p> <p>Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Беговые упражнения. Кроссовый бег 1000 м</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча 150 гр. Метание малого мяча</p> <p>Основы туристской подготовки</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Беговые упражнения. Полоса препятствий. Эстафеты. Метание малого мяча</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТ: Прыжковые упражнения. Прыжок с разбега в высоту</p> <p>Беговые упражнения. Кроссовый бег</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 2,4,6,7</p>
<p><b>9. Футбол (3 часа)</b></p>	<p>Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча</p> <p>Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой</p> <p>Футбол. Ведение мяча</p>	<p>Знакомятся с футбольной терминологией, применяют ее в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают</p>

		<p>их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 1,2,6,7</p>
--	--	--

Раздел	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>8 классы (3 ч в неделю, всего 102 ч)</b>		
<b>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b>	<p>Планирование занятий физической культурой</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p> <p>Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умение самостоятельно организовывать спортивные игры</p> <p><i>Воспитательные направления</i></p> <p>1,3,8</p>
<b>2. Знания о физической культуре (4 часа)</b>	<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Предупреждение травматизма</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки</p> <p>Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных</p> <p><i>Воспитательные направления</i></p> <p>5,2,8</p>
<b>3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры</p>	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p><i>Воспитательные направления</i></p> <p>1,3,5,</p>



<p><b>4. Легкая атлетика (26 часов)</b></p>	<p>Беговые упражнения. Спринтерский бег Эстафетный бег Техника бега на средние дистанции Прыжковые упражнения. Прыжок способом перешагивание Прикладно-ориентированные упражнения Беговые упражнения. Кроссовая подготовка Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом прогнувшись Метание малого мяча</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП)</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение прыжков в длину способом согнув ноги. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Описывают технику отведения малого мяча на два шага в ходьбе, медленном беге, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>
---	--	---

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метания малого мяча, соблюдают правила техники безопасности</p>
--	--	--

Описывают технику разбега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют метание малого мяча с разбега.

*Воспитательные направления*

1,4,6,7

<p><b>5. Гимнастика (18 часов)</b></p>	<p>Висы. Строевые упражнения Акробатика. Лазанье Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики) Упражнения на гимнастических брусках</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению Описывают технику упражнений на гимнастических брусках. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 2,4,6,8</p>
<p><b>6. Баскетбол (13 часов)</b></p>	<p>Баскетбол. Передвижения игрока Ведение мяча Накрывание мяча Бросок мяча Перехват мяча Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 2,3,6,7</p>
<p><b>7. Волейбол (16 часов)</b></p>	<p>Волейбол. Прием и передача мяча в парах Прием и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку) Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки) Прием нижней прямой подачи Верхняя прямая подача Прямой нападающий удар через сетку Нападающий удар по мячу,</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности и правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 1,3,5,7</p>

	<p>наброшенному партнером Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока Индивидуальное блокирование в прыжке с места Страховка при блокировании Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите</p>	
<b>8. Футбол (3 часа)</b>	<p>Футбол. Удары по мячу Вбрасывание мяча Нападение, защита</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе <i>Воспитательные направления</i> 2,6,7,8</p>
<b>9. Плавание (1 час)</b>	<p>Плавание брассом</p>	<p>Знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником</p>
<b>11. Кроссовая подготовка (12 часов)</b>	<p>Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. Круговая эстафета. Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег(10мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) Преодоление вертикальных препятствий (14мин) Равномерный бег. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.. Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Бег по пересечённой местности(2км) . Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий. Эстафеты. Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий</p>	<p>определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения <i>Воспитательные направления</i> 1,4,6,7</p>

	горизонтальных (10мин) Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных Равномерный бег (15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту.	
<b>12. Настольный теннис (6часов)</b>	Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Обучение подаче «Маятник». Игра-подача. Обучение подаче «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. Совершенствование подаче «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности <i>Воспитательные направления</i> 2,5,7,8

Раздел	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	<b>9 классы</b>	<b>(2 ч в неделю, всего 68 ч)</b>
<b>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 часа)</b>	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости	Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем "тренированности" Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям <i>Воспитательные направления</i> 1,3,8
<b>2. Знания о физической культуре (1 часа)</b>	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения <i>Воспитательные направления</i> 2,5,7,8
<b>3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности <i>Воспитательные направления</i> 3,5,8

<p><b>4. Легкая атлетика (22 часов)</b></p>	<p>Беговые упражнения. Низкий старт Стартовый разгон, финиширование Соревнования Длительный бег Равномерный бег Соревнования Челночный бег Старты из разных исходных положений Круговая тренировка Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перекидной Соревнования Прыжковые упражнения. Прыжок в длину Круговая тренировка Метание» малого мяча Беговые упражнения Бег на длинные дистанции Кроссовый бег Эстафетный бег Многоскоки</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности Выполняют судейские обязанности Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют тактику бега Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют специальные упражнения для самостоятельных занятий Описывают технику выполнения прыжковых упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок <i>Воспитательные направления</i> 1,4,6,7</p>
<p><b>5. Гимнастика (9 часов)</b></p>	<p>Висы. Строевые упражнения Опорный прыжок Акробатика. Лазанье Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения на гимнастических брусьях</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении Описывают технику опорных прыжков. Осваивают ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают</p>

		<p>ее, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 2,3,6,7</p>
--	--	--



<p><b>6. Баскетбол (9 часов)</b></p>	<p>Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча Взаимодействия игроков</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности <i>Воспитательные направления</i> 1,3,6,7</p>
<p><b>7. Зимние виды спорта. Лыжи (2 ч)</b></p>	<p>ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Лыжи. Разновидности шагов в лыжной подготовке.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности при занятиях лыжной подготовки. Описывают технику выполнения шагов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Воспитательные направления</i> 1,4,6,7</p>
<p><b>8. Волейбол (6 часов)</b></p>	<p>Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи Прием мяча, отраженного сеткой Прием нижней прямой подачи Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине Верхняя прямая подача Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) Индивидуальное блокирование Групповое блокирование Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности <i>Воспитательные направления</i> 3,4,6,7</p>
<p><b>9. Футбол (3 часа)</b></p>	<p>Футбол. Игра по правилам</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе <i>Воспитательные направления</i> 1,3,6,8</p>
<p><b>10. Лапта (3 ч)</b></p>	<p>Игра «Русская лапта». Правила игры</p>	<p>Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают</p>

	<p>Стойка игрока, перемещения Игра «Русская лапта». Удары по мячу</p>	<p>технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p>
<p><b>11. Кроссовая подготовка (6 часов)</b></p>	<p>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 15 минут.. Бег 18 минут. Бег 1500м (девушки), 2000м (юноши) . Правила соревнований. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Контрольный урок. Специальные беговые упражнения. Комплекс силовых упражнений.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p> <p><i>Воспитательные направления 2,4,6,7</i></p>
<p><b>12. Настольный теннис (5 часов)</b></p>	<p>Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Варианты тактики парной игры Правила выполнения подачи (контрольный урок). Выполнение подачи «накатом» по диагонали. Правила розыгрыша затянувшейся игры. Подбивание мяча ладонной стороной ракетки. Правила парной игры. Подбивание мяча тыльной стороной</p>	<p>Осваивают технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p><i>Воспитательные направления 1,3,7,8</i></p>

	<p>ракетки. Выполнение подач «накатом» по диагонали на точность. Подвижные игры с мячом и ракеткой. Игра на счёт. Выполнять «срезки» слева-направо. Игра с форой.</p>	
--	---	--

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 учителей методического  
 объединения  
 физической культуры и ОБЖ  
 от «26» августа 2023 №1  
 \_\_\_\_\_ И.В. Шайбель  
 (подпись)

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора Хомутова  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)      Ф.И.О

«27» августа 2023 г.