

Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 имени Г.М. Дуба
станции Крыловской
муниципального образования
Ленинградский район



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

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

Количество часов – 374

Учитель - Бугаева Диана Юрьевна

Программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16), размещенной на сайте «Реестр примерных ООП» (<http://fgosreestr.ru/node2068>) и авторской программы «Физическая культура. 5 - 9 класс», автор Лях В.И.-Москва.-Просвещение.-2019г.

Рабочая программа по физической культуре, 5-9 класс разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
2. Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16), размещенной на сайте «Реестр примерных ООП» (<http://fgosreestr.ru/node2068>);
3. Авторской программы «Физическая культура. 5 - 9 класс», автор Лях В.И.-Москва.- Просвещение.-2019г.
4. Основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации, утверждённой Педагогическим советом образовательной организации 30 августа 2019 года, протокол №1.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях 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 пробегать 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»; проплывать 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); -демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; -владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; -владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: 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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (23ч)

РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре (1ч.)

История физической культуры (1ч)

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

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

Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)

Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (20ч.)

Беговые упражнения (6ч.)

Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м.

Скоростной бег до 40м. Ускорения с высокого старта.

Бег на результат 60м. Низкий старт.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.

Кроссовый бег на 1000м.

Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий.

Прыжковые упражнения (5ч.)

Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги».

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

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры.

Прыжки в полуприседе на месте. Эстафеты.

Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча (5ч.)

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.

Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8м.

Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.

Бросок набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей (4ч.)

Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО»

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (11ч.)

Организирующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов (3ч.)

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки (4ч.)

Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивания в висе (мал.).

Смешанные висы (дев.). Поднимание прямых ног в висе (мал.).

Подтягивание из виса лёжа (дев.).

Всклок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей (2ч.)

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.

Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (2ч.)

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания.

Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(31ч.)

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

Планирование занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Раздел «Баскетбол»(10ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Освоение ловли и передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. (5ч.)

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.

Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей(1ч.)

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1ч.)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Раздел «Волейбол»(9ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (4ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передача мяча над собой и через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара(2ч.)

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. развитие скоростных способностей (3ч.)

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Раздел «Гандбол» (5ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.(2ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости.

Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.

Раздел «Футбол» (6ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (3ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ускорения, старты из различных положений.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (3ч.)

Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания в цель.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

6 класс (68 часа)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (23ч)

РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре

История физической культуры(1ч)

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

Физическая культура человека(1ч.)

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных
Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (20ч.)*

Беговые упражнения (6ч.)

Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м.

Скоростной бег до 50м. Ускорения с высокого старта.

Бег на результат 60м. Низкий старт.

Бег в равномерном темпе до 15 минут. Отжимания.

Кроссовый бег на 1200м.

Челночный бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения (5ч.)

Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги».

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

Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением.

Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места.

Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Метание малого мяча (5ч.)

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.

Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10м.

Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.

Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.

Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей (4ч.)

Бег с препятствиями. Эстафеты.

Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)

Самонаблюдение и самоконтроль.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО»

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных
Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом
«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (11ч.)*

Организуемые команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов (3ч.)

Построение и перестроение на месте.

Строевой шаг. Размыкание и смыкание.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки (4ч.)

Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (дев.).

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор -махом назад -соскок с поворотом на 90 ° (мал.)

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-100см).

Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей (2ч.)

Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (2ч.)

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(31ч.)

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

Планирование занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Раздел «Баскетбол»(10ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Освоение ловли и передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. (5ч.)

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.

Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей(1ч.)

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1ч.)

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Раздел «Волейбол»(9ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (4ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передача мяча над собой и через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара(2ч.)

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. развитие скоростных способностей (3ч.)

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом.

Раздел «Гандбол» (5ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. (2ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости.

Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

Раздел «Футбол» (6ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (3ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ускорения, старты из различных положений.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (3ч.)

Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс (68 часов)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (23ч)

РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре

История физической культуры (1ч)

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

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

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Беговые упражнения (4ч.)

Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Ускорения с высокого старта.

Бег на результат 60м. Низкий старт.

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Отжимания.

Кроссовый бег на 1500м.

Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий.

Прыжковые упражнения (5ч.)

Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением.

Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты.

Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Метание малого мяча (4ч.)

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.

Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12м.

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.

Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей (5ч.)

Круговая тренировка. Эстафеты.

Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)

Самонаблюдение и самоконтроль.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО»

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных
Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом
«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (21ч.)*

Организуемые команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов (3ч.)

Построение и перестроение на месте. Строевой шаг.

Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки (3ч.)

Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись).(дев.).

Упражнения на низкой перекладине.

Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (мал.)

Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей (3ч.)

Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев.).

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками(дев.). Из виса стоя толчком двумя переход в упор (мал.).

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (3ч.)

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах..

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(31ч.)

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

Планирование занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Раздел «Баскетбол»(10ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. (5ч.)

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.

Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Штрафной бросок.

Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей(1ч.)

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1ч.)

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел «Волейбол»(9ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (4ч.)

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передача мяча над собой и через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара (2ч.)

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей (3ч.)

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом.

Раздел «Гандбол» (5ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. (2ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

Перехват мяча. Игра вратаря.

Раздел «Футбол» (5ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (3ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (3ч.)

Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

8 класс (68 часа)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (23ч)

РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре

Физическая культура человека (1ч.)

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

История физической культуры (1ч)

Организация и проведение пеших туристских походов.

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

Планирование занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (20ч.)

Овладение техникой спринтерского бега (6ч.)

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега
Совершенствование двигательных способностей
Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта.
Бег на результат 60м. Низкий старт.
Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
Челночный бег 3х10 м.

Овладение техникой прыжка в длину и в высоту(5ч.)

Дальнейшее обучение технике
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры.
Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность(5ч.)

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши – до 16м).
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трех, с четырёх шагов вперед-вверх.
Метание набивного мяча из различных исходных положений.
Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей(4ч.)

Прыжки на точность отталкивания и приземления.
Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.
Бег с «тенью» (повторение движений партнера).

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ(15ч)

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (12ч.)

Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении (3ч.)

Построение и перестроение на месте.
Команда "Прямо!". Повороты в движении направо, налево.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков(3ч.)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне (мал.)
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.).
Упражнения на низкой перекладине.

Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей (3ч.)

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (дев.).

Кувырки вперед и назад(дев.).стойка на голове и руках (мал.).

Упражнения на развитие гибкости.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (3ч.)

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах..

Преодоление полос препятствий.

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(31ч.)

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

Планирование занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Раздел «Баскетбол»(10ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты (5ч.)

Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Штрафной бросок.Игра по правилам.

Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей(1ч.)

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1ч.)

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Раздел «Волейбол»(9ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (5ч.)

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.

Овладение техникой и нижней прямой подачи.Освоение техники прямого нападающего удара(2ч.)

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей (2ч.)

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Раздел «Гандбол» (5ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. (2ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)

Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.

Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

Игра по упрощённым правилам гандбола.

Раздел «Футбол» (5ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (3ч.)

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (2ч.)

Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

9 класс (102 часа)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32ч)

РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре

История физической культуры (1ч)

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура человека (1ч.)

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

Планирование досуга средствами физической культуры.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (28ч.)

Овладение техникой спринтерского бега (9ч.)

Низкий старт до 30м

Высокий старт от 40 до 50м. Бег с ускорением от 70 до 80м

Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта.

Бег на результат 60м. Низкий старт.

Бег в равномерном темпе от 20 минут.

Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

Варианты челночного бега 3х10 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий.

Челночный бег 3х10 м.

Овладение техникой прыжка в длину и в высоту (7ч.)

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.
Совершенствование техники прыжка в высоту.
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры.
Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты.
Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.
Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность(6ч.)

Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места.
Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность коридор 10м.
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши – до 18м).
Бросок набивного мяча (девушки-2 кг, юноши- 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трех, с четырёх шагов вперед-вверх.
Метание набивного мяча из различных исходных положений.
Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.Комплексы упражнений с набивными мячами.
Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей(7ч.)
Круговая тренировка. Эстафеты.
Прыжки на точность отталкивания и приземления.
Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.
Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода.
Бег с «тенью» (повторение движений партнера).
Преодоление полос препятствий.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ(24ч)

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.
Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».
Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и
нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом
«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (21ч.)*

*Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на
месте и в движении (5ч.)*

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.
Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты.
Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков(5ч.)

Подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (мал.)
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.).
Упражнения на низкой перекладине.
Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (мал.). Прыжок боком (дев.).
Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей (6ч.)

Из упора присев силой стойка на голове и руках (мал.).Равновесие на одной ноге (дев.).

Выпад вперед и кувырок вперед (дев.). Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега(мал.).
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки.
Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).
Упражнения на развитие гибкости.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (5ч.)

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах..
Общеразвивающие упражнения с предметами.
Преодоление полос препятствий.
Совершенствование двигательных способностей.
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(46ч.)

РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)

Организация досуга средствами физической культуры.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

«Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Раздел «Баскетбол»(18ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (4ч.)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
Остановка двумя шагами и прыжком.
Повороты без мяча и с мячом.
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты (8ч.)

Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости.
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой.
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
Броски одной и двумя руками в прыжке.
Штрафной бросок. Игра по правилам.
Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей (2ч.)

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (4ч.)

Тактика свободного нападения.
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел «Волейбол»(12ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (5ч.)

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.

Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара (2ч.)

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей (5ч.)

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование координационных способностей.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Эстафеты, подвижные игры с мячом.

Преодоление полос препятствий.

Раздел «Гандбол» (7ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. (4ч.)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)

Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.

Игра по упрощённым правилам гандбола.

Раздел «Футбол» (8ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (4ч.)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (4ч.)

Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Совершенствование техники владения мячом.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

3. Тематическое планирование

5класс 2 ч в неделю, всего 68ч

Разделы/Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(23ч)		

Раздел 1. Знания о физической культуре1ч.		
История физической культуры	1ч	Изучать историю лёгкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр
Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1ч	Уметь составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивать и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	1	
Оценка эффективности занятий физической культурой	1ч	
Самонаблюдение и самоконтроль	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	20ч	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Беговые упражнения	6ч	
Высокий старт от 10 до 15м. бег с ускорением от 30 до 40м	1	
Скоростной бег до 40м. ускорения с высокого старта	1	
Бег на результат 60м. низкий старт	1	
Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
Кроссовый бег на 1000м	1	
Бег с изменением направления скорости. Полоса препятствий	1	
Прыжковые упражнения	5ч	
Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	
Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	1	
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры	1	
Прыжки в полуприседе на месте. Эстафеты	1	
Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места	1	
Метание малого мяча	5ч	

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8м	1	
Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м	1	
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	1	
Бросок набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту	1	
Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей	4ч	Применять разученные упражнения для развития выносливости Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты	1	
Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	1	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)		
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1ч	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдать основные гигиенические правила. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1	
Организуящие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов	3ч	
Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	
Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	1	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	Составлять комбинации из числа разученных упражнений Описывать технику данных упражнений Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки	4ч	
Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивания в висе (мал.).	1	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Смешанные висы (дев.). Поднимание прямых ног в висе (мал.).	1	
Подтягивание из виса лёжа (дев.).	1	
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	1	
Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей	2ч	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1	комбинации из числа разученных упражнений. Использовать
Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев	1	гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости</i>	2ч	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания	1	
Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч.)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1ч	
Планирование занятий физической культурой	1	Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	30ч	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	10ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	3ч	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Остановка двумя шагами и прыжком	1	
Повороты без мяча и с мячом	1	
<i>Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</i>	5ч	
Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений</i>	1ч	

<i>и развитие координационных способностей</i>		
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	1ч	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
<i>Раздел «Волейбол»</i>	9ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	4ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
Передача мяча над собой и через сетку	1	
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	3ч	
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	
Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	
<i>Раздел «Гандбол»</i>	5ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	2ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными	1	Описывать технику изучаемых игровых

шагами боком, лицом и спиной вперёд.		приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	3ч	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1	
Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1	
<i>Раздел «Футбол»</i>	6ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	3ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1	
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	3ч	
Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания в цель.	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	

6 класс 2 ч в неделю, всего 68ч

Разделы/Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(23ч)		
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>	1ч	Изучать историю лёгкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	
<i>Физическая культура человека</i>	1ч	
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1	

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1ч	Уметь составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивать и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	20ч	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Беговые упражнения	6ч	
Высокий старт от 15 до 30м. бег с ускорением от 30 до 50м	1	
Скоростной бег до 50м. Ускорения с высокого старта	1	
Бег на результат 60м. Низкий старт	1	
Бег в равномерном темпе до 15 минут. Отжимания	1	
Кроссовый бег на 1200м	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Челночный бег 3*10м	1	
Прыжковые упражнения	5ч	
Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	
Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	1	
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением	1	
Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места	1	
Запрыгивание с последующим спрыгиванием	1	
Метание малого мяча	5ч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	
Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10м	1	
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	1	

Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола)	1	соблюдать правила безопасности
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра	1	
Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей	4ч	Применять разученные упражнения для развития выносливости Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей
Бег с препятствиями. Эстафеты	1	
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты	1	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Оценка эффективности занятий физической культурой	1ч	Изучать историю гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Самонаблюдение и самоконтроль	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	11ч	
Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов	3ч	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Построение и перестроение на месте	1	
Строевой шаг. Размыкание и смыкание	1	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки	4ч	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (дев.)	1	
Из вися стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор -махом назад -соскок с поворотом на 90 ° (мал.)	1	
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-100см)	1	
Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой	1	

Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей	2ч	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	
Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев.	1	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости	2ч	
Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч.)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1ч	Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Планирование занятий физической культурой	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	30ч	
Раздел «Баскетбол»	10ч	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3ч	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Остановка двумя шагами и прыжком	1	
Повороты без мяча и с мячом	1	
Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	5ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек	1	
Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей	1ч	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от
Комбинация из освоенных элементов техники	1	

перемещений и владения мячом		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	1ч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>	9ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	4ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
Передача мяча над собой и через сетку	1	
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	1	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	3ч	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	
Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом	1	
<i>Раздел «Гандбол»</i>	5ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	2ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	3ч	

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости	1	устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1	
Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	1	
<i>Раздел «Футбол»</i>	<i>6ч</i>	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	<i>3ч</i>	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений	1	
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1	
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	<i>3ч</i>	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1	
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	

7 класс 2 ч в неделю, всего 68ч

Разделы/Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(23ч)		
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры	1ч	Изучать историю лёгкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр. Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1ч	Уметь составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивать и выполняют комплексы упражнений для
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	1	

		самостоятельных занятий в домашних условиях.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>1ч</i>	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	<i>20ч</i>	
<i>Беговые упражнения</i>	<i>6ч</i>	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Высокий старт от 30 до 40м. бег с ускорением от 40 до 60м	1	
Скоростной бег до 60м. Ускорения с высокого старта	1	
Бег на результат 60м. Низкий старт	1	
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Отжимания	1	
Кроссовый бег на 1500м	1	
Бег с изменением направления скорости. Полоса препятствий	1	
<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>5ч</i>	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	
Процесс совершенствования прыжков в высоту	1	
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением	1	
Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты	1	
Запрыгивание с последующим спрыгиванием	1	
<i>Метание малого мяча</i>	<i>4ч</i>	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	
Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12м.	1	
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	1	
Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).	1	

<i>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей</i>	5ч	Применять разученные упражнения для развития выносливости
Круговая тренировка. Эстафеты	1	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты	1	
Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	1	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1ч	Изучать историю гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Самонаблюдение и самоконтроль	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2ч	
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	12ч	
<i>Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов</i>	3ч	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений
Построение и перестроение на месте. Строевой шаг	1	
Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки</i>	3ч	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (дев.)	1	
Упражнения на низкой перекладине.	1	
Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (мал.)	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей</i>	3ч	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.). Кувырок назад в полушагат	1	

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками (дев.). Из виса стоя толчком двумя переход в упор (мал.).	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).	1	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости	3ч	
Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	1	
Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч.)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1ч	Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Планирование занятий физической культурой	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	45ч	
Раздел «Баскетбол»	10ч	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3ч	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Остановка двумя шагами и прыжком	1	
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	5ч	
Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
Штрафной бросок	1	
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	
Вырывание и выбивание мяча	1	
Закрепление техники владения мячом, перемещений	1ч	Моделировать технику освоенных

<i>и развитие координационных способностей</i>		игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	1ч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>	9ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	4ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
Передача мяча над собой и через сетку	1	
Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	1	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	3ч	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	
Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом	1	
<i>Раздел «Гандбол»</i>	5ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	2ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной</i>	3ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их

<i>техники защиты</i>		самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	1	
Перехват мяча. Игра вратаря	1	
<i>Раздел «Футбол»</i>	<i>5ч</i>	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	<i>3ч</i>	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений	1	
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1	
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	<i>2ч</i>	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1	
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс 2 ч в неделю, всего 68 ч

Разделы/Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(23ч)		
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры	1ч	Раскрывать историю формирования туризма. Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Организация и проведение пеших туристских походов	1	
Физическая культура человека	1ч	
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1ч	Уметь составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивать и
Планирование занятий физической культурой	1	

		выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	20ч	
<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	6ч	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Дальнейшее обучение технике спринтерского бега	1	
Совершенствование двигательных способностей	1	
Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта.	1	
Бег на результат 60м. Низкий старт.	1	
Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).	1	
Челночный бег 3x10 м.	1	
<i>Овладение техник прыжка в длину и высоту</i>	5ч	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Дальнейшее обучение технике	1	
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).	1	
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры.	1	
Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты.	1	
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	5ч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) (девочки с расстояния 12-14м, юноши – до 16м)	1	
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трех, с четырёх шагов вперед-вверх	1	
Метание набивного мяча из различных исходных положений	1	
Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх	1	
<i>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей</i>	4ч	Применять разученные упражнения для развития выносливости Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применять разученные упражнения для
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты	1	

Бег с «тенью» (повторение движений партнера)	1	развития скоростных способностей
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)		
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3ч	
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	12ч	
Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	3ч	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Построение и перестроение на месте	1	
Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты	1	
Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков	3ч	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Из вися на подколках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне (мал.)	1	
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.)	1	
Упражнения на низкой перекладине	1	
Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	3ч	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (дев.)	1	
Кувырки вперед и назад (дев.). стойка на голове и руках (мал.)	1	
Упражнения на развитие гибкости	1	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости	3ч	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	1	
Преодоление полос препятствий	1	
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч.)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1ч	Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,
Планирование занятий физической культурой	1	

		тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	30ч	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	10ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	3ч	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Остановка двумя шагами и прыжком	1	
Повороты без мяча и с мячом	1	
<i>Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	5ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
Штрафной бросок. Игра по правилам	1	
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	
Вырывание и выбивание мяча	1	
<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей</i>	1ч	
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	1ч	
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>	9ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	5ч	
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	
Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	
Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи	1	Описывать технику изучаемых игровых

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей</i>	2ч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<i>Раздел «Гандбол»</i>	5ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	2ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	
<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	3ч	
Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Игра по упрощённым правилам гандбола	1	
<i>Раздел «Футбол»</i>	5ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	3ч	
Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)	1	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	
Совершенствование техники ведения мяча	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	2ч	
Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

Разделы/Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
--------------	--------------	--------------------------------------

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(32ч)		
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры	1ч	Раскрывать историю формирования туризма. Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе	1	
Физическая культура человека	1ч	
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1ч	Уметь составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивать и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Планирование досуга средствами физической культурой	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1ч	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Профилактика появления ошибок и способы их устранения	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	28ч	
Овладение спринтерского бега	9ч	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Низкий старт до 30м	1	
Высокий старт от 40 до 50м. бег с ускорением от 70 до 80м	1	
Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта	1	
Бег на результат 60м. Низкий старт	1	
Бег в равномерном темпе от 20 минут	1	
Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки)	1	
Варианты челночного бега 3х10 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий	1	

Челночный бег 3х10 м	1	
Овладение техникой прыжка в длину и высоту	7ч	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	1	
Совершенствование техники прыжка в высоту	1	
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)	1	
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры	1	
Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты	1	
Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением	1	
Запрыгивание с последующим спрыгиванием	1	
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	6ч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
Метание теннисного мяча весом 150г с места	1	
Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность коридор 10м	1	
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши– до 18м)	1	
Бросок набивного мяча (девушки- 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трёх, с четырех шагов вперед-вверх	1	
Метание набивного мяча из различных исходных положений	1	
Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	
Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей	7ч	
Круговая тренировка. Эстафеты	1	
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты	1	
Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода	1	
Бег с «тенью» (повторение движений партнера)	1	
Преодоление полос препятствий	1	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)		
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
Профилактика появления ошибок и способы их устранения	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность с		

общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	19ч	
Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	5ч	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне в шеренге	1	
Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты	1	
Общеразвивающие упражнения в парах	1	
Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков	5ч	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Подъём переворотом в упор махом и силой, подъём махом вперед в сед ноги врозь (мал)	1	
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.)	1	
Упражнения на низкой перекладине	1	
Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (мал.). Прыжок боком (дев.).	1	
Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой	1	
Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	6ч	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Из упора присев силой стойка на голове и руках (мал.). Равновесие на одной ноге (дев.)	1	
Выпад вперед и кувырок вперед (дев.). Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега (мал.)	1	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки	1	
Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты)	1	
Упражнения на развитие гибкости	1	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости	5ч	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	1	
Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
Преодоление полос препятствий	1	
Совершенствование двигательных способностей	1	
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (46ч.)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1ч	Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в

Организация досуга средствами физической культуры	1	самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	45ч	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	18ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	4ч	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Остановка двумя шагами и прыжком	1	
Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
<i>Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	8ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой	1	
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
Броски одной и двумя руками в прыжке	1	
Штрафной бросок. Игра по правилам	1	
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	
<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей</i>	2ч	
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	4ч	
Тактика свободного нападения	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1	
Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1	
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>	12ч	

		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	5ч	
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	
Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей</i>	5ч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Совершенствование координационных способностей	1	
Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов	1	
Эстафеты, подвижные игры с мячом	1	
Преодоление полос препятствий	1	
<i>Раздел «Гандбол»</i>	7ч	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	4ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	1	
<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	3ч	
Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков	1	
Игра по упрощённым правилам гандбола	1	

<i>Раздел «Футбол»</i>	<i>8ч</i>	соблюдать правила безопасности
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	<i>4ч</i>	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	1	
Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	1	
Совершенствование техники ведения мяча	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	<i>4ч</i>	
Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
Совершенствование техники владения мячом	1	
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 школьного методического
 объединения учителей
 естественно-математического цикла
 от 27 августа 2019 года № 1

 В.К. Пичугина

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР

 Е.В. Катина
 28 августа 2019 года