

Краснодарский край  
Муниципальное образование Брюховецкий район  
ст. Переясловская

Государственное казенное специальное учебно-воспитательное  
учреждение закрытого типа общеобразовательная школа  
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 27 августа 2021 года протокол № 1  
Председатель

\_\_\_\_\_ Н. А. Лысенков

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

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

Количество часов 510 ч

Учитель Завертайло Елена Васильевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020))

с учетом УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5 – 9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021г. Физическая культура. 5 - 9 класс: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский: 5-7 класс. -М.: Просвещение, 2016 г; В.И. Лях, 8-9 класс. - М.: Просвещение, 2018 г

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

### Личностные результаты

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

**2. Патриотическое воспитание** - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

**3. Духовно-нравственное воспитание** – 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; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

**4. Эстетическое воспитание** – восприимчивость к разным традициям своего и других народов; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики

пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

**5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** - осознанное 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; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.

**6. Трудовое воспитание** – осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; 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 учетом устойчивых познавательных интересов; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

**7. Экологическое воспитание** – осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации занятий на свежем воздухе; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**8. Ценности научного познания** – ориентация в деятельности на современную систему научных представлений о физическом развитии, физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития; развитие морфологических и функциональных свойств организма; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

### **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.

### **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 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, умение 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.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»  
основного общего образования:**

| <i>Выпускник научится</i>  | <i>Выпускник получит возможность научиться</i>   |
|--|--|
| <b>Знания о физической культуре</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>   |  |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>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</i></li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <i>подготовленности;</i>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> </ul>   | <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul>  | <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> |  |
| <b>Физическое совершенствование</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной</li> </ul>  | <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>   |

|  |  |
|--|--|
| деятельности;  |  |
| • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); | • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> |
| • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  | • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>   |
| • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;   | <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>   |
| • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках  |  |
| • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;                                       |  |
| • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.   | <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</i>         |



## Контрольные тесты и упражнения

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5 -7 классы:  
учеб.для общеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

| Оценки<br>Упражнения | клас<br>с | <i>Девочки</i>   |               |                               | <i>Мальчики</i>   |               |                               |
|----------------------|-----------|------------------|---------------|-------------------------------|-------------------|---------------|-------------------------------|
|                      |           | <i>отлично</i>   | <i>хорошо</i> | <i>удовлетвори<br/>тельно</i> | <i>отлично</i>    | <i>хорошо</i> | <i>удовлетворите<br/>льно</i> |
| Бег 60 м, сек        | <b>5</b>  | 10,4 и<br>меньше | 10,5 -11,4    | 11,5 и<br>больше              | 10,0 и<br>меньше  | 10,1 – 11,2   | 11,3 и больше                 |
|                      | <b>6</b>  | 10,3 и<br>меньше | 10,4 -11,1    | 11,2 и<br>больше              | 9,8 и меньше      | 9,9 – 11,1    | 11,2 и больше                 |
|                      | <b>7</b>  | 9,8 и меньше     | 9,9 -11,0     | 11,1 и<br>больше              | 9,4 и меньше      | 9,5 – 11,0    | 11,1 и больше                 |
| Бег 300м, мин, сек   | <b>5</b>  | 1,07 и<br>меньше | 1,08 -1,21    | 1,22 и<br>больше              | 1,00 и<br>меньше  | 1,01 – 1,17   | 1,18 и больше                 |
|                      | <b>6</b>  | 1,05 и<br>меньше | 1,06 -1,19    | 1,20 и<br>больше              | 0, 59 и<br>меньше | 1,00 – 1,14   | 1,15 и больше                 |
|                      | <b>7</b>  | 1,01 и<br>меньше | 1,02 -1,15    | 1,16 и<br>больше              | 0, 56 и<br>меньше | 0,57 – 1,11   | 1,12 и больше                 |
| Бег 1000м, мин, сек  | <b>5</b>  | 5,20 и<br>меньше | 5,21 – 7,20   | 7,21 и<br>больше              | 4,45 и<br>меньше  | 4,46 -6,45    | 6,46 и больше                 |
|                      | <b>6</b>  | 5,10 и<br>меньше | 5,11 – 7,10   | 7,11 и<br>больше              | 4,30 и<br>меньше  | 4,31 -6,30    | 6,31 и больше                 |

|   |          |               |              |                |               |            |                |
|---|----------|---------------|--------------|----------------|---------------|------------|----------------|
|   | <b>7</b> | 5,00 и меньше | 5,05 – 7,00  | 7,01 и больше  | 4,20 и меньше | 4,21 -6,15 | 6,16 и больше  |
| Бег 1500м, мин, сек                         | <b>5</b> | 9,00 и меньше | 9,01 – 10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51 -9,59 | 10,00 и больше |
|   | <b>6</b> | 8,15 и меньше | 8,16 – 8,49  | 8,50 и больше  | 7,40 и меньше | 7,41 -8,15 | 8,16 и больше  |
|   | <b>7</b> | 7,30 и меньше | 7,31 – 8,29  | 8,30 и больше  | 7,00 и меньше | 7,01 -7,50 | 7,51 и больше  |
| Прыжки в длину с разбега, см                | <b>5</b> | 300 и больше  | 229 - 220    | 219 и меньше   | 340 и больше  | 339 - 260  | 259 и меньше   |
|   | <b>6</b> | 330 и больше  | 329 - 230    | 229 и меньше   | 360 и больше  | 359 - 270  | 269 и меньше   |
|   | <b>7</b> | 350 и больше  | 349 - 240    | 239 и меньше   | 380 и больше  | 379 - 280  | 279 и меньше   |
| Прыжок в высоту, см                         | <b>5</b> | 105 и больше  | 100 - 85     | 80 и меньше    | 110- и больше | 110 -90    | 85 и меньше    |
|   | <b>6</b> | 110 и больше  | 105 - 90     | 85 и меньше    | 115 и больше  | 110 -95    | 90 и меньше    |
|   | <b>7</b> | 115 и больше  | 110 - 95     | 90 и меньше    | 125 и больше  | 120 -105   | 100 и меньше   |
| Метание теннисного мяча с разбега (150г), м | <b>5</b> | 21 и больше   | 20 - 14      | 13 и меньше    | 34 и больше   | 33 - 20    | 19 и меньше    |
|   | <b>6</b> | 23 и больше   | 22 - 15      | 14 и меньше    | 36 и больше   | 35 - 21    | 20 и меньше    |
|   | <b>7</b> | 26 и больше   | 25 - 16      | 15 и меньше    | 39 и больше   | 38 - 22    | 21 и меньше    |

|  |   |                  |             |                  |              |             |               |
|--|---|------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|---------------|
| Бег 30 м, сек  | 5 | 5,2 и меньше     | 5,3 -6,5    | 6,6 и больше     | 5,1 и меньше | 5,2 – 6,5   | 6,6 и больше  |
|  | 6 | 5,1 и меньше     | 5,2 -6,3    | 6,4 и больше     | 5,0 и меньше | 5,1 – 6,2   | 6,3 и больше  |
|  | 7 | 5,0 и меньше     | 5,1 - 6,1   | 6,2 и больше     | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,9   | 6,0 и больше  |
| Челночный бег 3x10м,<br>с  | 5 | 10,2 и<br>меньше | 10,1 -11,69 | 11,7 и<br>больше | 9,9 и меньше | 10,0 – 11,1 | 11,2 и больше |
|  | 6 | 8,9 и меньше     | 9,0 -10,0   | 10,1 и<br>больше | 8,5 и меньше | 8,6 – 9,6   | 9,7 и больше  |
|  | 7 | 8,8 и меньше     | 8,9 -9,9    | 10,0 и<br>больше | 8,3 и меньше | 8,4 – 9,2   | 9,3 и больше  |
| Прыжок в длину с<br>места, см  | 5 | 155 и<br>больше  | 154 -110    | 109 и<br>меньше  | 170 и больше | 169 - 120   | 119 и меньше  |
|  | 6 | 165 и<br>больше  | 164 -120    | 119 и<br>меньше  | 180 и больше | 179 - 130   | 129 и меньше  |
|  | 7 | 185 и<br>больше  | 184 -124    | 123 и<br>меньше  | 185 и больше | 184 - 135   | 134 и меньше  |
| Прыжки через<br>короткую скакалку,<br>количество раз за 30 с                                 | 5 | 55 и больше      | 54 -36      | 35 и меньше      | 50 и больше  | 49 -31      | 30 и меньше   |
|  | 6 | 60 и больше      | 59 - 41     | 40 и меньше      | 55 и больше  | 54 - 36     | 35 и меньше   |
|  | 7 | 65 и больше      | 64 -46      | 45 и меньше      | 60 и больше  | 59 - 39     | 40 и меньше   |
| Подтягивание: на<br>высокой перекладине<br>(М), на низкой<br>перекладине (Д) кол –<br>во раз | 5 | 15 и больше      | 14 - 9      | 8 и меньше       | 6 и больше   | 5 - 4       | 3 и меньше    |
|  | 6 | 17 и больше      | 16 - 10     | 9 и меньше       | 7 и больше   | 6 - 5       | 4 и меньше    |
|  | 7 | 19 и больше      | 18 - 12     | 11 и меньше      | 8 и больше   | 7 - 6       | 5 и меньше    |

|   |          |             |         |             |             |         |             |
|---|----------|-------------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|
| Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с | <b>5</b> | 26 и больше | 25 - 11 | 10 и меньше | 30 и больше | 29 -21  | 20 и меньше |
|   | <b>6</b> | 28 и больше | 27 -13  | 12 и меньше | 32 и больше | 31 - 23 | 22 и меньше |
|   | <b>7</b> | 30 и больше | 29 -19  | 18 и меньше | 34 и больше | 33 - 25 | 24 и меньше |
| Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг               | <b>5</b> | 18 и больше | 17 - 13 | 12 и меньше | 24 и больше | 23 -17  | 16 и меньше |
|   | <b>6</b> | 20 и больше | 19 - 15 | 14 и меньше | 28 и больше | 27 -21  | 20 и меньше |
|   | <b>7</b> | 22 и больше | 21 - 17 | 16 и меньше | 32 и больше | 31 -25  | 24 и меньше |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз        | <b>5</b> | 10 и больше | 9 -7    | 6 и меньше  | 14 и больше | 13 - 9  | 8 и меньше  |
|   | <b>6</b> | 11 и больше | 10 - 8  | 7 и меньше  | 16 и больше | 16 -11  | 10 и меньше |
|   | <b>7</b> | 12 и больше | 11 - 9  | 8 и меньше  | 18 и больше | 18 -13  | 12 и меньше |
| Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз       | <b>5</b> | 4           | 3 - 3   | 2 и меньше  | 4           | 3       | 2 и меньше  |
|   | <b>6</b> | 5           | 6 - 4   | 2 и меньше  | 6           | 4       | 2 и меньше  |
|   | <b>7</b> | 6           | 5       | 3 и меньше  | 7           | 5       | 2 и меньше  |
| Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз  | <b>5</b> | 5 и больше  | 4       | 3 и меньше  | 7 и больше  | 6 - 5   | 4 и меньше  |
|   | <b>6</b> | 6 и больше  | 5       | 4 и меньше  | 8 и больше  | 7 - 6   | 5 и меньше  |
|   | <b>7</b> | 8 и больше  | 7 - 6   | 5 и меньше  | 9 и больше  | 8 - 7   | 6 и меньше  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

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

| №<br>п/п | Контрольное упражнение  | Возраст | Уровень  |         |         |         |         |         |
|----------|---|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|          |   |         | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|          |   |         | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
| 1.       | Бег 100 м, с  | 13-14   | 17,5     | 17,0    | 16,5    | 20,2    | 19,2    | 18,2    |
|          |   | 14 -15  | 16,8     | 16,2    | 15,7    | 19,5    | 18,5    | 17,5    |
| 2.       | Прыжок в длину с разбега, см                                  | 13 -14  | 310      | 370     | 410     | 260     | 310     | 360     |
|          |   | 14 -15  | 330      | 380     | 430     | 290     | 330     | 370     |
| 3.       | Прыжок в высоту с разбега, см                                 | 13 -14  | 105      | 120     | 130     | 95      | 105     | 115     |
|          |   | 14 -15  | 110      | 125     | 130     | 100     | 110     | 115     |
| 4.       | Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)                      | 13 -14  | 17,50    | 16,50   | 16,00   | 13,40   | 12,30   | 11,00   |
|          |   | 14 -15  | 16,50    | 16,10   | 15,20   | 12,50   | 11,30   | 10,20   |
| 5.       | Метание малого мяча на дальность с разбега, м                 | 13 -14  | 28       | 37      | 42      | 17      | 21      | 27      |
|          |   | 14 -15  | 32       | 40      | 45      | 18      | 23      | 28      |
| 6.       | Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания | 13 -14  | 1        | 2       | 3       | 1       | 2       | 3       |
|          |   | 14 -15  | 2        | 3       | 4       | 2       | 3       | 4       |
| 7.       | Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания   | 13 -14  | 1        | 2       | 3       | 1       | 2       | 3       |
|          |   | 14 -15  | 2        | 3       | 4       | 2       | 3       | 4       |

## 2. Содержание учебного предмета

При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. *(Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/5))*. При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка». *(Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15))*.

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников. Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

### Физическая культура как область знаний

#### **История физической культуры**

*Зарождение Олимпийских игр древности.*

*Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители.*

*Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.*

*Цель и задачи современного олимпийского движения.*

*Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.*

*Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.*

*Первые олимпийские чемпионы современности.*

## **Физическая культура (основные понятия)**

Техника движений и ее основные показатели

Физическое развитие человека.

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

*Спорт и спортивная подготовка.*

***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

## **Физическая культура человека**

Рост –весовые показатели.

Коррекция осанки и телосложения.

Роль и значение занятий ФК в профилактике вредных привычек.

Общее представление о физ. подготовке и нагрузке.

Правила контроля и самоконтроля по ЧСС.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция телосложения.

Контроль за состоянием здоровья.

Контроль за физическим развитием.

Контроль за физической подготовленностью.

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.

Повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Корректирующие упражнения учитывая индивидуальные способности.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Самостоятельные занятия**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подбор упражнений для коррекции осанки.

### **Самонаблюдение и самоконтроль**

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Режим дня. Утренняя гимнастика.

Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Слагаемые здорового образа жизни.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий**

Общее представление о физическом развитии.

Общее представление о физической подготовке.

Что такое физическая нагрузка.

Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Оценка эффективности занятий.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений из ритмической гимнастики.

Комплексы упражнений на тренажерах.

Комплексы упражнений на повышение функциональных возможностей организма.

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)*



## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство.

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

## **Прикладно-ориентированная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.*

*Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов**

| № п\п     | Разделы, темы   | Количество часов по классам |           |           |           |           |
|-----------|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           |   | 5 кл.                       | 6 кл.     | 7 кл.     | 8 кл.     | 9 кл.     |
| <b>1.</b> | <b>Физическая культура как область знаний</b>   | <b>9</b>                    | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  |
| 1.1       | История физической культуры   | 2                           | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 1.2       | Физическая культура - основные понятия  | 2                           | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 1.3       | Физическая культура человека  | 5                           | 5         | 4         | 4         | 5         |
| <b>2</b>  | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  | <b>5</b>                    | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>7</b>  | <b>4</b>  |
| 2.1       | Самостоятельные занятия   | 1                           | 1         | 1         | 3         | 1         |
| 2.2       | Самонаблюдение и самоконтроль   | 2                           | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.3       | Оценка эффективности занятий  | 2                           | 2         | 1+1       | 2         | 1         |
| <b>3</b>  | <b>Физическое совершенствование</b>   | <b>88</b>                   | <b>88</b> | <b>90</b> | <b>87</b> | <b>89</b> |
| 3.1       | Физкультурно-оздоровительная деятельность   | 5                           | 5         | 2         | 2         | 2         |
| 3.2       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): | <b>83</b>                   | <b>83</b> | <b>88</b> | <b>85</b> | <b>87</b> |
|           | - спортивные игры   | 18+5                        | 18+5      | 20+1      | 18+3      | 20        |

|             |   |            |            |            |            |            |
|-------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|
|             | - гимнастика с основами акробатики  | 18         | 18         | 14+4       | 12+6       | 12+6       |
|             | - легкая атлетика (кроссовая подготовка)  | 18 +6      | 18+ 6      | 20+ 6      | 18+ 6      | 19+ 6      |
|             | - ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ  | -          | -          | -          | -          | -          |
|             | - плавание  | -          | -          | -          | -          | -          |
|             | -элементы единоборств   | -          | -          | 4          | 6          | 6          |
| <b>3.3.</b> | <b>Прикладно – ориентированная деятельность</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |
| 3.4         | Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола)                                | 8          | 8          | 12         | 6          | 11         |
| 3.5         | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (спортивные игры с элементами волейбола) | 8          | 8          | 4          | 8          | 5          |
|             | <b>Всего</b>  | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| Раздел  | Кол - во часов | Темы   | Количество часов |          |          | Основные виды деятельности обучающихся<br>(на уровне универсальных учебных действий)   | Основные направления воспитательной деятельности    |
|---|----------------|--|------------------|----------|----------|--|---|
|   |                |  | 5 кл.            | 6 кл.    | 7 кл.    |  |   |
| <b>Физическая культура как область знаний</b> | <b>26</b>      |  | <b>9</b>         | <b>9</b> | <b>8</b> |  |   |
| <b>История физической культуры</b>            | <b>6</b>       | <p>Зарождение Олимпийских игр древности.</p> <p>Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.<br/>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> | 2                | 2        | 2        | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры. Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> | <p>1,5,8.</p> <p>5,8.</p> <p>2,4.</p> <p>1,2,3.</p> |

|   |          |  |   |   |   |   |  |
|---|----------|--|---|---|---|---|--|
|   |          | Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения<br>Первые олимпийские чемпионы современности.   |   |   |   |   | 3,4.<br>5,6.                                   |
| <b>Физическая культура (основные понятия)</b> | <b>6</b> | Техника движений и ее основные показатели.<br><br>Физическое развитие человека.<br><br><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i><br><br>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.<br><br>Техника движений и ее основные показатели.<br><br><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> | 2 | 2 | 2 | Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></i><br>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.<br>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. | 5,8.<br>4,5.<br>3,5.<br>5,6.<br>5.<br>1,2,5,6. |

|  |           |  |          |          |          |  |   |
|--|-----------|--|----------|----------|----------|--|---|
| <b>Физическая культура человека</b>                      | <b>14</b> | <p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто –весовые показатели.<br/>         Коррекция осанки и телосложения.<br/>         Роль и значение занятий ФК в профилактике вредных привычек.<br/>         Общее представление о физ. подготовке и нагрузке.<br/>         Правила контроля и самоконтроля по ЧСС.<br/>         Здоровье и здоровый образ жизни.<br/>         Здоровье и здоровый образ жизни.<br/>         Коррекция телосложения.<br/>         Контроль за состоянием здоровья.<br/>         Контроль за физическим развитием.<br/>         Контроль за физической подготовленностью.<br/>         Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.<br/>         Повышение функциональных возможностей основных систем организма.<br/>         Корректирующие упражнения учитывая индивидуальные способности.</p> | 5        | 5        | 4        | <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.<br/>         Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста.</p> | <p>4,8.<br/>3,5.<br/>4,5.<br/>5,6.<br/>4,5.<br/>2,4,5.<br/>5,8.<br/>4,5.<br/>4,5.<br/>1,5.<br/>5,8.<br/>5,8.<br/>2,5,8.</p> |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> | <b>14</b> |  | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>4</b> |  |   |
| <b>Самостоятель</b>                                      | <b>3</b>  | Влияние физических упражнений  | 1        | 1        | 1        | <i>Самостоятельное проведение занятий</i>  | 2,5,8.  |

|  |          |  |   |   |   |  |  |
|--|----------|--|---|---|---|--|--|
| <b>ные занятия физической культурой</b>                    |          | на основные системы организма. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, Организация досуга средствами физической культуры.   |   |   |   | <i>спортивной подготовкой.</i> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | 5,8.<br><br>3,5,8.   |
| <b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>                       | <b>6</b> | <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i><br>Самонаблюдение и самоконтроль.<br>Режим дня. Утренняя гимнастика.<br>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.<br>Субъективные и объективные показатели самочувствия.<br>Слагаемые здорового образа жизни.<br>Организация досуга средствами физической культуры. | 2 | 2 | 2 | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.<br>Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания.<br>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.<br>Составляют личный план физического самовоспитания.   | 4,5.<br>5,6.<br>3,5.<br><br>5,8.<br><br>4,5.<br><br>2,5,7. |
| <b>Оценка эффективности и занятий физической культурой</b> | <b>5</b> | Общее представление о физическом развитии.<br>Общее представление о физической подготовке.<br>Что такое физическая нагрузка.   | 2 | 2 | 2 | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.<br>Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз.<br>Раскрывают значение нервной системы в  | 4,.<br>5.<br>5.  |

|  |            |   |           |           |           |   |                                |
|--|------------|---|-----------|-----------|-----------|---|--------------------------------|
|  |            | Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.<br>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.<br>Оценка эффективности занятий.  |           |           |           | управлении движениями и регуляции основными системами организма.<br>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.<br>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.<br>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).   | 5,8.<br>5,6.<br>5,8.           |
| <b>Физическое совершенствование</b>                | <b>266</b> |   | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>90</b> |   |                                |
| <b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b> | <b>12</b>  | Комплексы упражнений из ритмической гимнастики.<br>Комплексы упражнений на тренажерах.<br>Комплексы упражнений на повышение функциональных возможностей организма.<br>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.<br><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной</i> | 5         | 5         | 2         | Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.<br>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.<br>Соблюдают основные гигиенические правила.<br>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.<br>Выполняют основные правила организации распорядка дня.<br>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике | 4,5.<br>5.<br>5.<br>5.<br>5,8. |



|  |           |  |           |           |           |   |  |
|--|-----------|--|-----------|-----------|-----------|---|--|
|  |           | <i>нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>  |           |           |           | вредных привычек  |  |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность -248 часов</b><br>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) |           |  | <b>81</b> | <b>81</b> | <b>86</b> |   |  |
| <b>Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b>   | <b>90</b> | <b>5 класс</b><br>История лёгкой атлетики.<br>Высокий старт от 10 до 15 м.<br>Бег с ускорением от 30 до 40 м.<br>Скоростной бег до 40 м.<br>Бег на результат 60м.  | 29        | 29        | 32        | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 2,3.<br>5,7.<br>5,7.<br>5,7.<br>1, 5,7.                          |
|  |           | <b>6 класс</b><br>Высокий старт от 15 до 30 м.<br>Бег с ускорением от 30 до 50 м.<br>Скоростной бег до 50 м.<br>Бег на результат 60м.<br><b>7 класс</b><br>Высокий старт от 30 до 40 м.<br>Бег с ускорением от 40 до 60 м.<br>Скоростной бег до 60 м.<br>Бег на результат 60м. |           |           |           | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | 1,5,7.<br>5,7.<br>5,7.<br>5,7.<br>5,7.<br>5,7.<br>5,7.<br>1,5,7. |
|  |           | <b>5 класс</b><br>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.<br>Бег на 1000м.  |           |           |           |   | 5,7.<br>5,7.   |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  | <p><b>6 класс</b><br/>Бег в равномерном темпе до 15 мин.<br/>Бег на 1200м.</p> <p><b>7 класс</b><br/>Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.<br/>Бег на 1500м.</p>          |  |  | <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>   | <p>5,7.<br/>2, 5,7.</p> <p>5,7.<br/>2,5,7.</p> |
|  |  | <p><b>5 класс</b><br/>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>6 класс</b><br/>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс</b><br/>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>          |  |  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p>!,5,7.</p> <p>!,5,7</p> <p>!.5,7.</p>       |
|  |  | <p><b>5 класс</b><br/>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>6 класс</b><br/>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс</b><br/>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p> |  |  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p>2,5,7.</p> <p>2,5,7</p> <p>2,5,7.</p>       |

|  |   |  |  |   |      |
|--|---|--|--|---|------|
|  | <p><b>5 - 7 классы</b><br/>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>   |  |  | <p><i>Развитие выносливости.</i><br/>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>  | 5,7. |
|  | <p><b>5 - 7 классы</b><br/>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, с учётом возрастных и половых особенностей</p>   |  |  | <p><i>Развитие скоростно – силовых способностей.</i><br/>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>  | 5,7. |
|  | <p><b>5—7 классы</b><br/>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>   |  |  | <p><i>Развитие скоростных способностей</i><br/>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>   | 5,7. |
|  | <p><b>5 - 7 классы</b><br/>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы,</p> |  |  | <p><i>Знания о физической культуре.</i><br/>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> | 5,7  |

|  |  |  |  |  |  |  |      |
|--|--|--|--|--|--|--|------|
|  |  | координационных способностей.<br>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой  |  |  |  |  |      |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.<br>Правила самоконтроля и гигиены |  |  |  | <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i><br>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований  | 5,7. |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий   |  |  |  | <i>Овладение организаторскими умениями.</i><br>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | 5,7. |

|   |           |  |    |    |    |   |                              |
|---|-----------|--|----|----|----|---|------------------------------|
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b> | <b>50</b> | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.<br>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений  | 18 | 18 | 14 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | 2,4.5.                       |
|   |           | <b>5 класс</b><br>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.<br><b>6 класс</b><br>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br><b>7 класс</b><br>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |    |    |    | <i>Освоение строевых упражнений.</i><br>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы   | 3,5.<br><br>3,5.<br><br>3,5. |
|   |           | <b>5 - 7 классы</b><br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.<br>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  |    |    |    | <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i><br>Описывают технику общеразвивающих упражнений.<br>Составляют комбинации из числа разученных упражнений  | 5,8.                         |

|  |  |   |  |  |  |  |                              |
|--|--|---|--|--|--|--|------------------------------|
|  |  | Общеразвивающие упражнения в парах  |  |  |  |  |                              |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).<br>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками   |  |  |  | <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i><br>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br>Составляют комбинации из числа разученных упражнений | 4,5.                         |
|  |  | <b>5 - 7 класс</b><br>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.<br>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.  |  |  |  | <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i><br>Описывают технику данных упражнений.<br>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений             | 3,5.                         |
|  |  | <b>5 класс</b><br>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).<br><b>6 класс</b><br>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).<br><b>7 класс</b><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) |  |  |  | <i>Освоение опорных прыжков.</i><br>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений                                  | 1,5.<br><br>1,5.<br><br>1,5. |
|  |  | <b>5 класс</b><br>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.<br><b>6 класс</b><br>Два кувырка вперёд слитно; «мост»  |  |  |  | <i>Освоение акробатических упражнений.</i><br>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                 | 4,5.<br><br>4,5.             |

|  |  |   |  |  |  |  |      |
|--|--|---|--|--|--|--|------|
|  |  | из положения стоя с помощью.<br><b>7 класс</b><br>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.<br>Девочки: кувырок назад в полушпагат.   |  |  |  |  | 4,5. |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |  |  |  | <i>Развитие координационных способностей.</i><br>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | 5,8. |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами  |  |  |  | <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i><br>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости      | 5,6  |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча   |  |  |  | <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i><br>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                | 5,6  |

|  |  |   |  |  |  |      |
|--|--|---|--|--|--|------|
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.<br>Упражнения с предметами                                       |  |  | <i>Развитие гибкости.</i><br>Используют данные упражнения для развития гибкости  | 4,5  |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |  |  | <i>Знания о физической культуре.</i><br>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок | 5,8. |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки         |  |  | <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i><br>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                               | 3,5  |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения  |  |  | <i>Овладение организаторскими умениями.</i><br>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на   | 4,5  |



|                                    |           |  |    |    |    |  |                  |
|------------------------------------|-----------|--|----|----|----|--|------------------|
|                                    |           | обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований  |    |    |    | развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований  |                  |
| <b>Спортивные игры и по выбору</b> |           |  |    |    |    |  |                  |
| <b>Баскетбол</b>                   | <b>32</b> | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности  | 10 | 10 | 12 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол   | 1,2,4.           |
|                                    |           | <b>5 - 6 классы</b><br>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).<br><b>7 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений |    |    |    | <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i><br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 3,5.<br><br>3,5. |
|                                    |           | <b>5 - 6 классы</b><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).   |    |    |    | <i>Освоение ловли и передач мяча.</i><br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники  | 5,6.             |

|  |  |  |  |  |   |                  |
|--|--|--|--|--|---|------------------|
|  |  | <p><b>7 класс</b><br/> Дальнейшее обучение технике движений.<br/> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>  |  |  | игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  | 5,6.             |
|  |  | <p><b>5 - 6 классы</b><br/> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.<br/> <b>7 класс</b><br/> Дальнейшее обучение технике движений.<br/> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p> |  |  | <p><i>Освоение техники ведения мяча.</i><br/> Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> | 4,5.<br><br>4,5. |
|  |  | <p><b>5 - 6 классы</b><br/> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.<br/> Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>   |  |  | <p><i>Овладение техникой бросков мяча.</i><br/> Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</p>                    | 3,5.             |

|  |  |  |  |  |  |  |                       |
|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------|
|  |  | <p><b>7 класс</b><br/> Дальнейшее обучение технике движений.<br/> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.<br/> Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p> |  |  |  | <p>правила безопасности</p>  | <p>3,5,6.</p>         |
|  |  | <p><b>5 - 6 классы</b><br/> Вырывание и выбивание мяча.<br/> <b>7 класс.</b> Перехват мяча</p>   |  |  |  | <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i><br/> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> | <p>4,5.<br/>4,5.</p>  |
|  |  | <p><b>5 - 6 классы</b><br/> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br/> <b>7 класс</b><br/> Дальнейшее обучение технике движений</p>   |  |  |  | <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br/> Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  | <p>3,5.<br/>3,5,6</p> |
|  |  | <p><b>5 - 6 классы</b><br/> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br/> <b>7 класс</b><br/> Дальнейшее обучение технике движений</p>  |  |  |  | <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i><br/> Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  | <p>4,5.<br/>4,5.</p>  |

|                 |           |   |   |   |   |  |                  |
|-----------------|-----------|---|---|---|---|--|------------------|
|                 |           | <p><b>5 - 6 классы</b><br/>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>7 класс</b><br/>Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p> |   |   |   | <p><i>Освоение тактики игры</i><br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>                               | 3,5.<br><br>3,5. |
|                 |           | <p><b>5 - 6 классы</b><br/>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b><br/>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>   |   |   |   | <p><i>Овладение игрой</i><br/>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> | 5,8<br><br>5,8.  |
| <b>Волейбол</b> | <b>24</b> | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности  | 8 | 8 | 8 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол   | 1,4.             |
|                 |           | <p><b>5 - 7 классы</b><br/>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на</p>  |   |   |   | <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i><br/>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>   | 5.8.             |

|  |  |  |  |  |  |                  |
|--|--|--|--|--|--|------------------|
|  |  | пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)   |  |  | ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |                  |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку   |  |  | <i>Освоение техники приёма и передач мяча</i><br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                  | 2,5.             |
|  |  | <b>5 класс</b><br>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.<br>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.<br><b>6 - 7 классы</b><br>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей |  |  | <i>Овладение игрой</i><br>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | 3,5.<br><br>3,5. |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления,   |  |  | <i>Развитие координационных способностей</i><br>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных   | 4,5,8.           |

|  |  |   |  |  |  |   |      |
|--|--|---|--|--|--|---|------|
|  |  | <p>скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>   |  |  |  | <p>действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>   |      |
|  |  | <p><b>5 - 7 классы</b><br/>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>   |  |  |  | <p>Развивают выносливость. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>  | 5,6. |
|  |  | <p><b>5 - 7 классы</b><br/>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.<br/>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> |  |  |  | <p>Развивают скоростные и скоростно-силовые способности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> | 5,6. |

|  |  |  |  |  |  |   |              |
|--|--|--|--|--|--|---|--------------|
|  |  | То же через сетку  |  |  |  |   |              |
|  |  | <b>5 класс</b><br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки<br><b>6 - 7 классы</b> То же через сетку.  |  |  |  | Освоение техники нижней прямой подачи. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности      | 4,5.<br>4,5. |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром   |  |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 3,5.         |
|  |  | <b>5 - 7 классы</b><br>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар  |  |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  | 4,5.         |
|  |  | <b>5 класс</b><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><b>6 - 7 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей |  |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   | 2,5.<br>2,5. |

|  |  |  |  |  |   |                           |
|--|--|--|--|--|---|---------------------------|
|  |  | <p><b>5 класс</b><br/>Тактика свободного нападения.<br/>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>6 - 7 классы</b><br/>Закрепление тактики свободного нападения.<br/>Позиционное нападение с изменением позиций</p>   |  |  | <p>Освоение тактики игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>                    | <p>5,6.</p> <p>3,5,6.</p> |
|  |  | <p><b>5 - 7 классы</b><br/>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).<br/>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> |  |  | <p>Знания о спортивной игре. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>                               | <p>5,8.</p>               |
|  |  | <p><b>5 - 7 классы</b><br/>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель,</p>   |  |  | <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> | <p>3,5.</p>               |



|                |           |  |   |   |   |  |                      |
|----------------|-----------|--|---|---|---|--|----------------------|
|                |           | ведение, сочетание приёмов).<br>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля  |   |   |   |  |                      |
|                |           | <b>5 - 7 классы</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры   |   |   |   | Овладение организаторскими умениями. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры   | 5,8.                 |
| <b>Гандбол</b> | <b>24</b> | История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности  | 8 | 8 | 8 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.<br><br>Овладевают основными приёмами игры в гандбол  | 1,2,4.               |
|                |           | <b>5 класс</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).<br><b>6 - 7 классы</b> |   |   |   | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 3,5,7.<br><br>3,5,7. |

|  |  |   |  |  |  |  |                      |
|--|--|---|--|--|--|--|----------------------|
|  |  | Дальнейшее закрепление техники  |  |  |  |  |                      |
|  |  | <b>5 класс</b><br>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).<br><b>6 - 7 классы</b><br>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча  |  |  |  | Освоение ловли и передач мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 4,5,7.<br><br>4,5,7. |
|  |  | <b>5 класс</b><br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.<br><b>6 - 7 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой |  |  |  | Освоение техники ведения мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 2,5,7.<br><br>2,5,7. |
|  |  | <b>5 класс</b><br>Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.<br><b>6 - 7 классы</b>   |  |  |  | Овладение техникой бросков мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | 3,5,7.               |

|  |  |  |  |  |   |                      |
|--|--|--|--|--|---|----------------------|
|  |  | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой  |  |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  | 3,5,7.               |
|  |  | <b>5 - 6 классы</b><br>Вырывание и выбивание мяча.<br>Блокирование броска.<br><b>7 класс</b><br>Перехват мяча. Игра вратаря  |  |  | Освоение индивидуальной техники защиты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 5,4,7.<br><br>5,4,7. |
|  |  | <b>5 - 6 классы</b><br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><b>7 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники.  |  |  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                | 5,7.<br><br>5,7      |
|  |  | <b>5 - 6 классы</b><br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».<br><b>7 класс</b><br>Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники |  |  | Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.       | 4,5,7.<br><br>4,5,7. |

|               |           |   |   |   |   |   |                              |
|---------------|-----------|---|---|---|---|---|------------------------------|
|               |           | <p><b>5 - 6 классы</b><br/>Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.<br/>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b><br/>Игра по правилам мини-гандбола</p>   |   |   |   | <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p> | <p>3,5 ,7.</p> <p>3,5,7.</p> |
| <b>Футбол</b> | <b>24</b> | <p>История футбола.<br/>Основные правила игры в футбол.<br/>Основные приёмы игры в футбол.<br/>Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>   | 8 | 8 | 8 | <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>  | 1,2,4.                       |
|               |           | <p><b>5 класс</b><br/>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.<br/>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6 - 7 классы</b><br/>Дальнейшее закрепление техники</p> |   |   |   | <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   | <p>3,5,7.</p> <p>3,5,7</p>   |
|               |           | <p><b>5 класс</b><br/>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей</p>   |   |   |   | <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в</p>   | 5,7.                         |

|  |   |  |  |  |   |                      |
|--|---|--|--|--|---|----------------------|
|  | и не ведущей ногой.<br><b>6 - 7 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой |  |  |  | процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  | 5,7.                 |
|  | <b>5 класс</b><br>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.<br><b>6 - 7 классы</b><br>Продолжение овладения техникой ударов по воротам   |  |  |  | Овладение техникой ударов по воротам<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 4,5,7.<br><br>4,5,7. |
|  | <b>5 - 7 классы</b><br>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам   |  |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  | 5,6                  |
|  | <b>5 - 7 классы</b><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом   |  |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  | 5,6                  |
|  | <b>5 - 6 классы</b><br>Тактика свободного нападения.  |  |  |  | Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного  | 4,5,7.               |

|   |          |   |   |   |   |  |                      |
|---|----------|---|---|---|---|--|----------------------|
|   |          | <p>Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p> |   |   |   | <p>освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   | 4,5,7                |
|   |          | <p><b>5 - 6 классы</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>  |   |   |   | <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> | 3,5,7.<br><br>3,5,7. |
| <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> | <b>6</b> | <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>  | 2 | 2 | 2 | <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы</i></p>   | 1,2,5.               |

|   |          |   |   |   |   |   |                                  |
|---|----------|---|---|---|---|---|----------------------------------|
|   |          |   |   |   |   | <i>препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</i>  |                                  |
| <b>Элементы единоборств</b>                       | <b>4</b> | <b>7 класс</b><br>Правила соревнований в единоборствах.<br>Стойки и передвижения в стойке.<br>Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка.<br>Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения в единоборствах. | - | - | 4 | Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей | 2,3,5.<br>4,5.<br>5,6.<br>1,5,8. |
| <b>Развитие двигательных способностей</b>         |          |   |   |   |   |   |                                  |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности |          | <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость   |   |   |   | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения   |                                  |
|   |          | <i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных суставов   |   |   |   | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям  |                                  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | <i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища                | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                 |
|   | <i>Быстрота</i><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.<br>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям         |
|   | <i>Выносливость</i><br>Упражнения для развития выносливости  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.<br>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
|   | <i>Ловкость</i><br>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br>Упражнения для развития локомоторной ловкости                           | Оценивают свою ловкость по приведённым показателям   |

### 8 – 9 классы

| Раздел                       | Кол во часов | Темы | Количество часов |       | Основные виды деятельности обучающихся<br>(на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------------------|--------------|------|------------------|-------|--|--|
|                              |              |      | 8 кл.            | 9 кл. |  |  |
| Знания о физической культуре | 17           |      | 8                | 9     |  |  |



|   |   |  |   |   |   |                              |
|---|---|--|---|---|---|------------------------------|
| <b>История физической культуры</b>            | 4 | Появление первых примитивных игр и физических упражнений.<br>Физическая культура в разные общественно-экономические формации.<br><i>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр</i> древности.<br>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)                                | 2 | 2 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований  | 1,4.<br>1,3.<br>3,8.<br>2,4. |
|   |   | Летние и зимние Олимпийские игры современности.<br>Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.<br>Допинг. Концепция честного спорта   |   |   | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»  | 1,4<br>1,2.                  |
| <b>Физическая культура (основные понятия)</b> | 4 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма: дыхания, кровообращения и энергообеспечения.<br><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i><br>Психологические предпосылки овладения движениями.<br>Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | 2 | 2 | Физическое развитие человека.<br><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i><br>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям | 4,5<br>3,5.<br>4,8.<br>5,8.  |
| <b>Физическая культура человека</b>           | 9 | <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i>  | 4 | 5 | Здоровье и здоровый образ жизни.<br>Коррекция осанки и телосложения.<br>Контроль и наблюдение за состоянием   | 3.6.                         |

|  |           |  |          |          |  |   |
|--|-----------|--|----------|----------|--|---|
|  |           | <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p> <p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</p> <p>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.</p> <p>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> |          |          | <p>здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> | <p>4,8.</p> <p>4,5.</p> <p>5,6.</p> <p>5,8.</p> |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> | <b>11</b> |  | <b>7</b> | <b>4</b> |  |   |
| <b>Самостоятельные занятия физической культурой</b>      | <b>4</b>  | <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>   | 3        | 1        | <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной</p>   | 2,5,8.  |

|  |          |   |   |   |  |                  |
|--|----------|---|---|---|--|------------------|
|  |          |   |   |   | направленности, использовать их в самостоятельных занятиях   |                  |
| <b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>                       | <b>4</b> | Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.   | 2 | 2 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки   | 5,8.             |
| <b>Оценка эффективности и занятий физической культурой</b> | <b>3</b> | Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, | 2 | 1 | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.<br><br>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами | 3,5.<br><br>5,6. |

|  |            |  |           |           |   |                    |
|--|------------|--|-----------|-----------|---|--------------------|
|  |            | связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам  |           |           | безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур   |                    |
| <b>Физическое совершенствование</b>  | <b>176</b> |  | <b>87</b> | <b>89</b> |   |                    |
| <b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>   | <b>4</b>   | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | 2         | 2         | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</i> | 2,5,6.<br><br>5,8. |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 160 часов</b><br>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): |            |  | <b>79</b> | <b>81</b> |   |                    |
| <b>Спортивные игры и по выбору</b>   | <b>68</b>  |  | <b>36</b> | <b>32</b> |   |                    |
| Баскетбол  | 20         | <b>8 - 9 классы</b><br>Техника безопасности и правила соревнований по баскетболу.<br>Дальнейшее закрепление техники  | 9         | 11        | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со   | 1,4,5.             |

|  |  |   |  |  |  |      |
|--|--|---|--|--|--|------|
|  |  | передвижений, остановок, поворотов и стоек  |  |  | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |      |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча                                  |  |  | Освоение ловли и передач мяча<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   | 3,5. |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча  |  |  | Освоение техники ведения мяча<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   | 5,6. |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br>Броски одной и двумя руками в прыжке |  |  | Овладение техникой бросков мяча<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 4,5. |
|  |  | <b>8 класс</b>  |  |  | Освоение индивидуальной техники  | 4,5. |

|  |  |  |  |   |                  |
|--|--|--|--|---|------------------|
|  | <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>  |  |  | <p>защиты Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>                           | 4,5.             |
|  | <p><b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование техники</p>   |  |  | <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  | 3,5,6.<br>3,5,6. |
|  | <p><b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование техники</p>  |  |  | <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   | 4,5.<br>4,5.     |
|  | <p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры. 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 (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> |  |  | <p>Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> | 5,6              |

|                |           |  |   |   |  |        |
|----------------|-----------|--|---|---|--|--------|
|                |           | <p><b>8 - 9 классы</b><br/>Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br/>Совершенствование психомоторных способностей</p>                                    |   |   | <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> | 2,3,5. |
| <b>Гандбол</b> | <b>15</b> | <p><b>8 - 9 классы</b><br/>Техника безопасности и правила соревнований по баскетболу.<br/>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | 7 | 8 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   | 1,4,5. |
|                |           | <p><b>8 - 9 классы</b><br/>Совершенствование техники ловли и передач мяча</p>  |   |   | <p>Освоение ловли и передач мяча<br/>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,</p>  | 3,5,7. |

|  |  |   |  |  |   |        |
|--|--|---|--|--|---|--------|
|  |  |   |  |  | соблюдают правила безопасности  |        |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование техники движений   |  |  | Освоение техники ведения мяча<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности          | 5,6,7. |
|  |  | <b>8 класс</b><br>Совершенствование техники бросков мяча.<br>Семиметровый штрафной бросок.                            |  |  | Овладение техникой бросков мяча<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,  | 2,5,7. |
|  |  | <b>9 класс</b><br>Совершенствование техники бросков мяча.<br>Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища |  |  | повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   | 3,5,7. |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование индивидуальной техники защиты  |  |  | Освоение индивидуальной техники защиты<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 4,5,7. |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование техники перемещений,   |  |  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и   | 5,6,7. |



|  |  |   |  |  |  |                             |
|--|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|  |  | <p>владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>  |  |  | <p>развитие кондиционных и координационных способностей<br/>         Моделируют технику освоенных варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  |                             |
|  |  | <p><b>8 класс</b><br/>         Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p><b>9 класс</b><br/>         Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p> |  |  | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  | <p>4,5,7.</p> <p>4,5,7.</p> |
|  |  | <p><b>8 класс</b><br/>         Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p> <p><b>9 класс</b><br/>         Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>                    |  |  | <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного</p> | <p>2,4,5</p> <p>2,4,5.</p>  |

|               |    |  |   |   |  |                      |
|---------------|----|--|---|---|--|----------------------|
|               |    |  |   |   | отдыха   |                      |
| <b>Футбол</b> | 16 | <b>8 - 9 классы</b><br>Техника безопасности и правила соревнований по футболу.<br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек   | 8 | 8 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 1,2,5,7.             |
|               |    | <b>8 класс</b><br>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.<br><b>9 класс</b><br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча |   |   | Освоение ударов по мячу и остановок мяча<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                      | 3,5,7.<br><br>3,5,7. |
|               |    | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование техники ведения мяча  |   |   | Освоение техники ведения мяча<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                 |                      |
|               |    | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование техники ударов по   |   |   | Овладение техникой ударов по воротам<br>Описывают технику изучаемых  | 4,5,7.               |

|  |  |  |  |  |   |        |
|--|--|--|--|--|---|--------|
|  |  | воротам  |  |  | игровых приёмов! и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |        |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование техники владения мячом              |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 4,5,7  |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование техники перемещений, владения мячом |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   | 3,5,7. |
|  |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование тактики игры                        |  |  | Освоение тактики игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,   | 3,5,7. |

|          |    |  |   |   |   |        |
|----------|----|--|---|---|---|--------|
|          |    |  |   |   | варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |        |
|          |    | <b>8 - 9 классы</b><br>Дальнейшее развитие психомоторных способностей  |   |   | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей<br>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.<br>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | 5,6,7. |
| Волейбол | 17 | <b>8 - 9 классы</b><br>Техника безопасности и правила соревнований по волейболу.<br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 8 | 9 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  | 1,2,5  |
|          |    | <b>8 класс</b><br>Передача мяча над собой, во встречных  |   |   | Освоение техники приёма и передач мяча<br>Описывают технику изучаемых   | 4,5.   |

|  |  |   |  |  |   |              |
|--|--|---|--|--|---|--------------|
|  |  | <p>колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>  |  |  | <p>игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>  | 4,5.         |
|  |  | <p><b>8 класс</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> |  |  | <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> | 3,5.<br>3,5. |
|  |  | <p><b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Совершенствование координационных способностей</p>   |  |  | <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и движений и ритму) перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к</p>   | 2,5.<br>2,5. |

|  |   |  |  |   |              |
|--|---|--|--|---|--------------|
|  |   |  |  | согласованию Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  |              |
|  | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее развитие выносливости.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование выносливости   |  |  | Развитие выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости   | 5,6.<br>5,6. |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.<br>Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей            |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей   | 4,5.         |
|  | <b>8 класс</b><br>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.<br><b>9 класс</b><br>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |  |  | Освоение техники нижней прямой подачи Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 3,5.<br>3,5. |
|  | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.<br><b>9 класс</b><br>Прямой нападающий удар при встречных передачах                        |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и                                     | 4,5.<br>4,5. |

|  |  |  |  |  |              |
|--|--|--|--|--|--------------|
|  |  |  |  | действий, соблюдают правила безопасности   |              |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование координационных способностей  |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                     | 5,8.         |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование координационных способностей  |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                        | 5,8.         |
|  | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите                                      |  |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 5,6.<br>5,6. |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной |  |  | Знания о спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и   | 4,5.         |

|   |           |   |    |    |  |        |
|---|-----------|---|----|----|--|--------|
|   |           | игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми   |    |    | основы организации игры  |        |
|   |           | <b>8 - 9 классы</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |    |    | Самостоятельные занятия Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 3,5.   |
|   |           | <b>8 - 9 классы</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры  |    |    | Овладение организаторскими умениями Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры            | 4,5.   |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b> | <b>24</b> |   | 12 | 12 |  |        |
|   |           | <b>8 класс</b><br>Техника безопасности и правила соревнований по гимнастике.<br>Команда «Прямо!», повороты в движении   |    |    | Освоение строевых упражнений<br>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы  | 1,3,5. |



|  |  |  |  |  |                  |
|--|--|--|--|--|------------------|
|  | <p>направо, налево.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Техника безопасности и правила соревнований по гимнастике.<br/>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</p>   |  |  |  | 1,3,5.           |
|  | <p><b>8 - 9 классы</b><br/>Совершенствование двигательных способностей</p>   |  |  | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движения<br>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений   | 2,5.             |
|  | <p><b>8 - 9 классы</b><br/>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>  |  |  | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.<br>Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений | 4,5,6.           |
|  | <p><b>8 класс</b><br/>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота, НО см).<br/><b>9 класс</b><br/>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p> |  |  | Освоение опорных прыжков<br>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  | 3,5.<br><br>3,5. |
|  | <p><b>8 класс</b><br/>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный</p>  |  |  | Освоение акробатических упражнений<br>Описывают технику акробатических упражнений и составляют   | 2,5.             |

|  |   |  |  |   |        |
|--|---|--|--|---|--------|
|  | кувырок; стойка на голове и руках.<br>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.<br><b>9 класс</b><br>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд |  |  | акробатические комбинации из числа разученных упражнений  | 2,5.   |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование координационных способностей   |  |  | Развитие координационных способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей  | 5,6.   |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости  |  |  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  | 5,6.   |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование скоростно - силовых способностей   |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  | 5,8.   |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование двигательных способностей  |  |  | Развитие гибкости Используют данные упражнения для развития гибкости  | 5,8.   |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки   |  |  | Знания о физической культуре Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют | 2,5,8. |

|  |   |    |    |   |                      |
|--|---|----|----|---|----------------------|
|  |   |    |    | упражнениями для организации самостоятельных тренировок   |                      |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости   |    |    | Самостоятельные занятия Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий   | 4,5,6.               |
|  | <b>8 - 9 классы</b><br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений   |    |    | Овладение организаторскими умениями Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований                       | 3,5,6.               |
| <b>Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b> | <b>64</b>   | 33 | 31 |   |                      |
|  | <b>8 класс</b><br>Техника безопасности и правила соревнований по легкой атлетике.<br>Низкий старт до 30 м<br>- от 70 до 80 м<br>- до 70 м.<br><b>9 класс</b><br>Техника безопасности и правила соревнований по легкой атлетике. |    |    | Овладение техникой спринтерского бега<br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических | 1,5,7.<br><br>1,5,7. |

|  |  |   |  |  |   |                      |
|--|--|---|--|--|---|----------------------|
|  |  | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей                               |  |  | качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  |                      |
|  |  | <b>8 класс</b><br>Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.<br><b>9 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину |  |  | Овладение техникой прыжка в длину<br>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | 2,5,7.<br><br>2,5,7. |
|  |  | <b>8 класс</b><br>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники прыжка в высоту     |  |  | Овладение техникой прыжка в высоту<br>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | 4,5,7.<br><br>4,5,7. |

|  |   |  |  |   |                             |
|--|---|--|--|---|-----------------------------|
|  |   |  |  | <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>   |                             |
|  | <p><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p><b>9 класс</b><br/>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).</p> |  |  | <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p>3,5,7</p> <p>4,5,7</p>   |
|  | <p><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9 класс</b></p>   |  |  | <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Применяют разученные</p>  | <p>5,6,7.</p> <p>5,6,7.</p> |

|  |  |   |  |  |  |      |
|--|--|---|--|--|--|------|
|  |  | Совершенствование скоростно-силовых способностей  |  |  | упражнения для развития скоростно-силовых способностей   |      |
|  |  | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой |  |  | Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | 4,5. |
|  |  | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены  |  |  | Самостоятельные занятия Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  | 3,5. |
|  |  | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий   |  |  | Овладение организаторскими умениями. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований                                  | 4,5. |

|   |    |  |   |   |   |   |
|---|----|--|---|---|---|---|
| <b>Элементы единоборств</b>                                 | 12 | <b>8-9 класс</b><br>Техника безопасности на занятиях единоборствами.<br>Правила соревнований в единоборствах.<br>Стойки и передвижения в стойке.<br>Захваты рук и туловища.<br>Страховка. Приемы самостраховки.<br>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.<br>Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».<br>Силовые упражнения в единоборствах.<br>Учебная схватка. | 6 | 6 | Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей | 2,5.<br>3,5<br>4,5.<br>5,6.<br>5,6.<br>1,4,5. |
| <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> | 4  | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования  | 2 | 2 | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека  | 5,8.  |
|   |    | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах  |   |   | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах   | 4,5,8.  |
|   |    | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических  |   |   | Совершенствование физических способностей<br>Обосновывают   | 5,8.  |

|   |  |   |  |  |   |     |
|---|--|---|--|--|---|-----|
|   |  | (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.   |  |  | положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма |     |
| <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b> |  |   |  |  |   |     |
| Утренняя гимнастика                                     |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами  |  |  | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                          | 3,5 |
| Выбирайте виды спорта                                   |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.<br>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров |  |  | Выбирают вид спорта.<br>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности   | 4,5 |
| Тренировку начинаем с разминки                          |  | <b>8 - 9 классы</b><br>Обычная разминка.<br>Спортивная разминка.<br>Упражнения для рук, туловища, ног   |  |  | Составляют комплекс упражнений для общей разминки   | 5,6 |
| Повышайте физическую подготовленность                   |  | <b>8 - 9 классы</b><br><b>Упражнения для развития силы.</b><br>Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.   |  |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                    | 4,5 |



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | Упражнения для развития выносливости.<br>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость |  |  |
|--|--|--|--|--|

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, физической культуры и ОБЖ  
ГКСУВУЗТ ОШ КК  
от 26 августа 2021 года №1

\_\_\_\_\_ М.Г. Слисаренко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ В.Ю. Угрюмова  
27 августа 2021 года