

Краснодарский край
Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №31 села Экономического
Муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета протокол №1
от 30 августа 2021 года
председатель педсовета
_____ Е.А.Панасенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования: основное общее образование 5-9 класс

Количество часов: 170 часов (5 класс- 68 часов, 6 класс- 68 часов, 7 класс- 68 часов, 8 класс – 68 часов, 9 класс- 102 часа)

Учитель: Мограбян Ксения Викторовна

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учетом УМК Физическая культура, 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я., В.И. Лях, А.А. Зданевич. М., Просвещение, 2018

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1.Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2.Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3.Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4.Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5.Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении

- здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
 - устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 - устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических

- упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
 - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от грудис места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча

двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении;

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов)

6 класс

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила

техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания. Метание малого (теннисного) мяча в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Спортивные игры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 КЛАСС

№	Разделы программы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности*
1	Легкая атлетика	12				
			Техника безопасности. ОРУ на развитие скоростных способностей. История физической культуры в России. Олимпийские Игры древности и современности.	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать	1,2,3,4,5
		Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских Играх. Высокий старт бег с ускорением от 10 до 15 м.	1			
		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских Игр. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Скоростной бег от 30 до 60 м.	1			
		Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт. История лёгкой атлетики.	1	правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.		
		Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских Игр современности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Бег на 60 м.	1			
		Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Прыжковые ОРУ. Прыжок в длину с	1			

			разбега.		Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча разными способами.	
			Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1		
			Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность с шага, с двух шагов.	1		
			Метание малого мяча на дальность с 10 – 12 шагов разбега в коридор 5 – 6 м.	1		
			Метание теннисного мяча на дальность и точность с 10 – 12 шагов разбега в коридор 5 – 6 м.	1		
			Упражнения для улучшения техники метания: упражнения с отягощением для развития мышц рук, спины, боковых мышц. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Упражнения для развития координации движения, быстроты реакции, внимательности.	1		
2	Кроссовая подготовка	6				
			ОРУ на развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте	1,2,3,4,5
			Укрепление здоровья и личная гигиена. Упражнения на развитие выносливости. Бег на 1 000 м.	1		
			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин.	1		
			Упражнения на развитие выносливости. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1		

			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метание различных снарядов в цель и на дальность.	1	сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
			Метание различных снарядов из различных исходных положений. Сдачи нормативов ГТО Бег на 1,5 км.	1		
3	Спортивные игры	9	Мини-футбол			
			Правила соревнований по футболу. Совершенствование техники передвижений игроков. Игра по упрощенным правилам.	1	Изучать историю футбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха	1,2,3,4,5
			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Ведение мяча по прямой с изменением направления, скорости. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Овладение техникой удара внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Овладение техникой остановки катящегося мяча подошвой. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Овладение техникой остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Ведение мяча на свободную позицию. Игра по правилам мини-футбола.	1		

			Закрепление приёмов техники. Игра по правилам мини-футбола.	1		
4	Спортивные игры	20	Баскетбол			
			Т.Б. Правила соревнований по баскетбол. Повороты без мяча и с мячом.	1	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя	1,2,3,4,5
			Освоение техники ведения и бросков мяча. Элементы игры.	1		
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Элементы игры.	1		
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Элементы игры.	1		
			Освоение ловли и передачи мяча, передача мяча в парах, трех игроков, в квадрате, в круге. Элементы игры.	1		
			Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке. Элементы игры.	1		
			Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении шагом. Элементы игры.	1		
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения.	1		
			Ведение мяча правой и левой рукой без сопротивления защитника.	1		
			Овладение техникой бросков мяча. Броски с места и в движении в кольцо.	1		
			Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении после ведения.	1		
			Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении после ловли.	1		
			Действие нападающего против нескольких защитников. Броски с места и в движении.	1		

			Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в движении шагом.	1	типичные ошибки.	
			Остановка прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
			Стойка баскетболиста, перемещение в стойке приставными шагами правым и левым боком.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
			Стойка баскетболиста, перемещение спиной вперед со сменой скорости.	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Остановка прыжком.	1	Соблюдать правила безопасности.	
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1	Выполнять правила игры,	
			Способы передвижений. Упражнения для улучшения способов передвижений.	1	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
5	Спортивные игры	12	Гандбол			
			Правила соревнований по гандбол. Краткая характеристика вида спорта. Держание мяча двумя и одной рукой. Взаимодействие двух игроков.	1	Изучать правила соревнований по гандболу, правила техники безопасности. Организовывать совместные занятия гандбола со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1,2,3,4,5
			Т.Б. Правила соревнований по гандболу. Стойка защитника.	1		
			Стойка нападающего. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1		

			(3:3).		ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	
			Основная стойка вратаря. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1	Соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры,	
			Передвижения по площадке. Передвижение вратаря. Элементы игры.	1	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
			Передвижения защитников. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом.	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в гандбол в организации активного отдыха	
			Передвижения нападающих. Упражнения на развитие координационных способностей. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1	Описывать технику перемещений и владения мячом. Совершенствовать технику перемещений, передвижений (остановок, поворотов, стоек).	
			Остановка одним или двумя шагами после бега. Подвижные игры «Забег за спину», «Салки по спине» для освоения передвижений и остановок.	1	Выполнять правила игры,	
			Ловля мяча двумя руками. Упражнения на быстроту и точность реакции.	1	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
			Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Бросок мяча в ворота с места. Комбинации из освоенных элементов.	1		
6	Гимнастика	18				
			Требование к Т.Б. Освоенные строевые упражнения. Прыжки со скакалкой в различных вариантах.	1	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Соблюдать правила техники	1,2,3,4,5

			Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.	
			Перестроения из колонны по два и по четыре в колонну по одному.	1		
			Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1		
			Сочетание движение руками с ходьбой на месте и в движении.	1		
			Сочетание движения руками с маховыми движениями ногой, с подскоками.	1		
			Сочетание движения руками с приседанием, поворотами.	1		
			Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения в простом вися. Размахивание в вися. Повороты таза.	1		
			Упражнения в простом вися Мальчики – подтягивание, поднимание ног в вися. Девочки -подтягивание из виса лёжа.	1		
			Освоение техники опорного прыжка. Вскок в упор присев на снаряд, высота 80-100 см.	1		
			Освоение техники опорного прыжка. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись, высота 80-100 см.	1		
			Упражнения на развитие силовой выносливости. Освоение акробатических упражнений кувырок вперед и назад.	1	Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	
			Упражнения общей развивающей направленности с предметами и без. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1		
			Акробатические упражнения и	1	Описывать технику опорных	

			комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке		прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать выполнение упражнений.	
			Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
			Лазанье в два приема. Освоение техники лазанья по вертикальной лестнице.	1		
			Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, овладение организаторскими умениями.	1		
			Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и суставов позвоночника.	1		
7	Спортивные игры	10	Волейбол			
			Правила соревнований по волейболу: краткая характеристика вида спорта. Стойка волейболиста. Перемещение вперед, назад, вправо, влево.	1	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать игровые действия самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры,	1,2,3,4,5
			Т.Б.ОРУ в парах. Правила соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м. от сетки. Прямой нападающий удар.	1		
			Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками. Элементы игры.	1		
			Освоение техники приема мяча снизу над собой. Элементы игры.	1		
			Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Упражнения по овладению и совершенствованию техники	1		

			перемещений и владению мячом.		уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1		
			Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владению мячом. Элементы игры.	1		
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).	1		
			Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. Игра по правилам.	1		
			Приём мяча после подачи. Упражнения на точность реакции. Игра по правилам.	1		
8	Кроссовая подготовка	6				
			Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	1,2,3,4,5
			Цели и задачи современного олимпийского движения. Упражнения на выносливость. Бег на 1000 м.	1		
			Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями на местности.	1		
			Упражнения на выносливость. Минутный бег, эстафетный и кроссовый бег.	1		
			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1		
			Метание различных снарядов из различных исходных положений.	1		
9	Легкая атлетика	9				
			Упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта. Старт с	1	Описывать технику выполнения	1,2,3,4,5

			пробегаением под планкой.		беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	
			Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта.	1		
			Прыжки в длину с 20-25 м. разбега. Упражнения для улучшения техники бега.	1		
			ОРУ на развитие силовых способностей. Челночный бег 3*10 м.(У)	1		
			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	1		
			Метание теннисного мяча на заданное расстояние. В горизонтальную и вертикальную цель, разбег с 10-12 м. (У) Сдача нормативов ГТО.	1		
			Эстафетный бег, овладение техникой передачи эстафетной палочки. Старты из различных исходных положений.	1		
			Бег с ускорением, с максимальной скоростью 30 м.(У)	1		
			Бег с ускорением, с максимальной скоростью 60 м.(У)	1		

6 КЛАСС

№	Разделы программы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Лёгкая атлетика	6				

			Техника безопасности. ОРУ на развитие скоростных способностей. История физической культуры в России. Олимпийские Игры древности и современности. История легкой атлетики	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча разными способами.	1,2,3,4,5
			Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских Играх. Челночный бег 3*10м	1		
			Исторические сведения о развитии древних Олимпийских Игр. Бег с ускорением 30м (У). подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских Игр современности. Бег с ускорением 60м (У). подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			Прыжковые ОРУ. Прыжок в длину с разбега (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Метание малого мяча в цель и на дальность с 2-3 шагов (У). подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
2	Кроссовая подготовка	4				
			ОРУ на развитие выносливости. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	1,2,3,4,5
			ОРУ на развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	1		
			Укрепление здоровья и личная гигиена. Упражнения на развитие выносливости.	1		

			Бег 1000м (У). подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин.	1		
3	Спортивные игры	5	Мини – футбол			
			Правила соревнований по футболу. Совершенствование техники передвижений игроков. Игра по упрощенным правилам.	1	Изучать историю футбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха	1,2,3,4,5
			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения, скорости. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Овладение техникой удара внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Овладение техникой остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Закрепление приёмов техники. Игра по правилам мини-футбола.	1		
4	Спортивные игры	3	Гандбол			
			Техника безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений, владения мячом.	1	Изучать историю игры в гандбол, правила техники безопасности. осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых	1,2,3,4,5
			Передвижения защитников. Передвижения	1		

			нападающих. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.		действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	
			Бросок мяча в ворота с места. Комбинации из освоенных элементов. Правила соревнований по гандболу. Игра «гандбол»	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
5	Спортивные игры	20	Баскетбол			
			Т.Б. Правила соревнований игры баскетбол. Повороты без мяча и с мячом.	1	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности	1,2,3,4,5
			Освоение техники ведения и бросков мяча. Элементы игры.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Элементы игры.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Элементы игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
			Освоение ловли и передачи мяча, передача мяча в парах, трех игроков, в квадрате, в круге. Элементы игры.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
			Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке. Элементы игры.	1	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	
			Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении шагом. Элементы игры.	1	Применять правила подбора одежды	
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения.	1		
			Ведение мяча правой и левой рукой без	1		

			сопротивления защитника.		для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха	
			Овладение техникой бросков мяча. Броски с места и в движении в кольцо.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
			Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении после ведения.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
			Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении после ловли.	1		
			Действие нападающего против нескольких защитников. Броски с места и в движении.	1		
			Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в движении шагом.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
			Остановка прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом.	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха	
			Стойка баскетболиста, перемещение в стойке приставными шагами правым и левым боком.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	
			Стойка баскетболиста, перемещение спиной вперед со сменой скорости.	1	Соблюдать правила безопасности.	
			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Остановка прыжком.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
			Способы передвижений. Упражнения для улучшения способов передвижений.	1		
6	Гимнастика с	9				

	элементами акробатики					
			Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой в различных вариантах.	1	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	1,2,3,4,5
			Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, повороты на месте.	1		
			Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения в простом вися. Размахивание в висе. Повороты таза.	1		
			Упражнения в простом вися Мальчики – подтягивание, Девочки -подтягивание из виса лёжа (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			Освоение техники опорного прыжка. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись, высота 80-100 см (У).	1		
			Упражнения на развитие силовой выносливости. Освоение акробатических упражнений кувырок вперед и назад (У)	1		
			Упражнения обще развивающей направленности с предметами и без. Стойка на лопатках .«Мост» из положения лежа на спине (У)	1		
			Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке.	1		
			ОРУ для плечевых, тазобедренных, коленных и суставов позвоночника. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать выполнение упражнений.	

7	Спортивные игры	9	Волейбол			
			Т.Б.ОРУ в парах. Правила соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача с расстояния	1	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности	1,2,3,4,5
			3 – 6 м. от сетки. Прямой нападающий удар.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
			Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками. Элементы игры.	1	Описывать технику игровых действий и приемов.	
			Освоение техники приема мяча снизу над собой. Элементы игры.	1	Осваивать игровые действия самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
			Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владению мячом.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
			Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владению мячом. Элементы игры.	1	Применять правила подбора одежды для занятий, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).	1		
			Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. Игра по правилам.	1		
8	Кроссовая подготовка	6				
			Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	1,2,3,4,5
			Цели и задачи современного олимпийского движения. Упражнения на выносливость. Бег на 1000 м (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	

			Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями на местности.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	
			Упражнения на выносливость. Минутный бег, эстафетный и кроссовый бег.	1		
			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1		
			Метание различных снарядов из различных исходных положений.	1		
9	Легкая атлетика	6				
			Прыжки в длину с 20-25 м. разбега. Упражнения для улучшения техники бега. Челночный бег 3*10м	1	описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	1,2,3,4,5
			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	1		
			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель разбег с 10 – 12 м (У). Сдача нормативов ГТО	1		
			Бег с ускорением, с максимальной скоростью 30 м (У). Сдача нормативов ГТО	1		
			Бег с ускорением, с максимальной скоростью 60 м (У). Сдача нормативов ГТО	1		
			Эстафетный бег, овладение техникой передачи эстафетной палочки.	1		

Тематическое планирование 7-8 класс

№	Разделы программы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Лёгкая атлетика	8				
			Требование к Т.Б. ОРУ на развитие скоростных способностей. История физической культуры в России. Олимпийские Игры древности и современности.	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	1,2,3,4,5
			Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских Играх. Высокий старт бег с ускорением от 10 до 15 м.	1		
			Исторические сведения о развитии древних Олимпийских Игр. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Скоростной бег от 30 до 60 м.	1		
			Подготовка к сдаче нормативов ГТО прыжок в длину с места.	1		
			Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских Игр современности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Бег на 60 м.	1		
			Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		

			Прыжковые ОРУ. Прыжок в длину с разбега.		соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способом.	
			Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1		
			Овладение техникой мета-ния малого мяча в цель и на дальность с шага, с двух шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 10 – 12 шагов разбега в коридор 5 – 6 м.	1		
2	Кроссовая подготовка	4				
			ОРУ на развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	1,2,3,4,5
			Укрепление здоровья и личная гигиена. Упражнения на развитие выносливости. Бег на 1 000 м.	1		
			Упражнения на развитие выносливости. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1		
			Подготовка к сдаче нормативов ГТО Бег на 1,5 км.	1		
3	Спортивные игры	6	Мини – футбол			
			Правила соревнований по футболу. Совершенствование техники передвижений игроков, передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Изучать историю футбола, правила техники безопасности. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в	1,2,3,4,5
			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Ведение без сопротивления защитника	1		

			ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам.		процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.	
			Овладение техникой ударов по воротам. Игра головой. Игра по упрощенным правилам	1		
			Овладение техникой обыгрыша сближающихся противников. Игра по правилам.	1		
			Техника игры вратаря (ловля, отбивание, переводы, броски). Основная стойка вратаря. Игра по упрощенным правилам.	1		
4	Спортивные игры	4	Гандбол			
			Требование к Т.Б. Правила соревнований по гандболу. Стойка защитника. Упражнения для освоения игры в защите.	1	Изучать историю гандбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия гандболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в гандбол в организации активного отдыха.	1,2,3,4,5
			Правила соревнований по гандболу. Краткая характеристика вида спорта. Держание мяча - двумя и одной рукой. Взаимодействие двух игроков.	1		
			Стойка нападающего. Упражнения для освоения игры в нападении. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).	1		
			Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом. Освоение индивидуальной техники защиты, двусторонние игры.	1		
5	Спортивные игры	10	Баскетбол			
			Требование к Т.Б. Правила соревнований по баскетбол. Повороты без мяча и с мячом.	1	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности. Организовывать совместные занятия	1,2,3,4,5

			Освоение техники ведения и бросков мяча. Элементы игры.	1	баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.	
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Элементы игры.	1	Выявлять и устранять типичные ошибки.	
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Элементы игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности	
			Освоение ловли и передачи мяча, передача мяча в парах, трех игроков, в квадрате, в круге. Элементы игры.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления, высоты отскока и скорости движения.	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха	
			Овладение техникой бросков мяча. Броски с места и в движении в кольцо.	1		
			Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении после ведения.	1		
			Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в движении шагом.	1		
			Остановка прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом	1		
6	Гимнастика с элементами акробатики	14				
			Требование к Т.Б. Освоенные строевые упражнения. Прыжки со скакалкой в различных вариантах.	1	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями	1,2,3,4,5
			Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	
			Освоение и совершенствование висов и	1		

		упоров. Упражнения в простом вися. Мальчики - висы согнувшись и прогнувшись. Девочки - смешанные висы.		Описывать, осваивать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки. Самостоятельно	
		Освоение техники подъём переворотом махом одной, толчком другой.	1		
		Освоение техники опорного прыжка. Вскок в упор присев на снаряд, высота 80-100 см.	1		
		Освоение техники опорного прыжка. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись, высота 80-100 см.	1		
		Упражнения на развитие силовой выносливости. Освоение акробатических упражнений кувырок вперёд и назад.	1	осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.	
		Упражнения обще развивающей направленности с предметами и без. Стойка на лопатках. Д - «Мост» из положения стоя.	1	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, демонстрировать выполнение упражнений. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику перетягивания каната, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		Освоение и совершенствование висов и упоров. М-подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе. Д-подтягивание из вися лёжа.	1		
		Освоение и совершенствование техники перетягивания каната.	1		
		Освоение техники прыжка ноги врозь. Прыжки со скакалкой, овладение организаторскими умениями.	1		
		Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастической скамейке, стенке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических	1	Осваивать технику прыжка с гимнастического мостика в глубину	

			упражнений и инвентаря.		предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
			Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и суставов позвоночника.	1		
7	Спортивные игры	6	Волейбол			
			Требование к Т.Б. ОРУ в парах. Правила соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача. Освоение техники верхней прямой подачи.	1	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1,2,3,4,5
			Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владению мячом.	1		
			Упражнения по овладению и совершенствованию техники передачи мяча через сетку, нижней и верхней прямой подачи.	1		
			Прямой нападающий удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).	1		
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1		
			Упражнения по овладению и совершенствованию техники приём мяча после подачи. Упражнения на точность реакции.	1		
8	Кроссовая подготовка	6				
			Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	1,2,3,4,5
			Цели и задачи современного	1		

			олимпийского движения. Упражнения на выносливость. Бег на 1000 м.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	
			Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями на местности.	1		
			Упражнения на выносливость. Минутный бег, эстафетный и кроссовый бег.	1		
			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1		
			Подготовка к сдаче нормативов ГТО Бег на 1,5 км. Метание различных снарядов из различных исходных положений.	1		
9	Легкая атлетика	10				
			Упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта. Старт с пробеганием под планкой, старты с отягощениями, бег в горку.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	1,2,3,4,5
			Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Прыжковые ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м.	1		
			Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта. Старты в упряжке.	1		
			Прыжки в длину с 20-25 м. разбега. Упражнения для улучшения техники бега.	1		
			ОРУ на развитие силовых способностей. Ловля набивного мяча	1		
			2 кг. двумя руками после броска партнёра,	1		

			с хлопками. Броски и толчки набивного мяча.		формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	1		
			Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Ловля набивного мяча 2 кг. двумя руками после разворота на 90 0 , после приседания.	1		
			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель разбег с 10 – 12 м.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности	
			Эстафетный бег, овладение техникой передачи эстафетной палочки. Старты из различных исходных положений.	1		

Тематическое планирование 9 класс

№	Разделы программы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Лёгкая атлетика	12				
			Т.Б. на уроке. ОРУ на развитие скоростных способностей. История физической культуры в России. Олимпийские Игры древности и современности.	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику выполнения	1,2,3,4,5
			Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских Играх. ОРУ на развитие скоростно-силовых	1		

			способностей.		прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
			Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики.	1		
			Исторические сведения о развитии древних Олимпийских Игр. Высокий старт от 60 м (У). бег с ускорением.	1		
			Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских Игр современности. Бег с ускорением 100м (У) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Прыжок в длину с разбега (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культу-рой Описывать технику метания малого мяча разными способами. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности	
			Овладение техникой прыжка в высоту.	1		
			Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность с 1-2 шагов.	1		
			Метание мяча. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Метание теннисного мяча с места на дальность; в коридор.	1		
			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов на дальность и заданное расстояние (У).	1		
			Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из различных исходных положений.	1		
2	Кроссовая подготовка	6				
			Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать	1,2,3,4,5
			Цели и задачи современного олимпийского движения. Бег на 1 000 м (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		

			Бег с препятствиями на местности. Кросс до 15 мин. ОРУ на развитие выносливости.	1	вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
			Совершенствование техники бега в равномерном темпе Мальчики - до 20 мин. Девочки - до 15 мин.	1		
			Бег на 2 000 м (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			Прыжок в длину с 8 – 10 шагов разбега. Сдача нормативов ГТО Бег на 2 км.	1		
3	Спортивные игры	9	Мини – футбол			
			Правила соревнований по футболу. Совершенствование техники передвижений игроков, остановок и передачи мяча.	1	Изучать правила соревнований по футболу, технику безопасности. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия футбола в развитии физических	1,2,3,4,5
			Совершенствование техники поворотов, обводка стоек. Игра по упрощенным правилам	1		
			Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Удар по катящемуся мячу серединой подъема, удар лбом по летящему мячу. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Совершенствование техники ударов по воротам. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. ОРУ на развитие скоростных способностей.	1		
			Совершенствование техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Совершенствование техники владения	1		

			мячом. Игра по упрощенным правилам.		качеств.	
			Совершенствование техники перемещения игроков во время игры. Игра по упрощенным правилам.	1		
4	Спортивные игры	16	Баскетбол			
			Т.Б. Правила соревнований по баскетбол. Повороты без мяча и с мячом.	1	Изучать правила соревнований по баскетболу, правила техники безопасности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола в развитии физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	1,2,3,4,5
			Ловля и передача мяча в парах, трёх игроков, в квадрате, в круге.	1		
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. ОРУ на развитие скоростных способностей.	1		
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Элементы игры.	1		
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения.	1		
			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжковые ОРУ. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Броски одной и двумя руками с места и в движении. ОРУ на развитие координационных способностей.	1		
			Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Броски одной и двумя руками с места и в движении после ловли. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Совершенствование обучения техники движений, комбинации из освоенных	1	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности	

			элементов передвижений.		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.	
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Процесс совершенствования психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Стойка игрока, перемещение в стойке. ОРУ на развитие выносливости. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Стойка игрока, перемещение спиной вперед. ОРУ на развитие координационных способностей.	1		
			Дальнейшее закрепление техники передвижений. ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
5	Спортивные игры	6	Волейбол			
			Правила соревнований по волейболу. Совершенствование изученных стоек игрока, перемещение лицом вперед. Игра по упрощенным правилам.	1	Изучать правила соревнований по волейболу, правила техники безопасности.	1,2,3,4,5
			Совершенствование изученных стоек игрока, перемещение спиной вперед. Игра по упрощенным правилам.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
			Перемещение в стойке, остановки, ускорение. Игра по упрощенным правилам.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,	
			Передача мяча сверху двумя руками на месте. ОРУ на развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1		

			Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам.	1	соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	
			Правила соревнований по волейболу. Перемещение в стойке, остановки, ускорение. ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
6	Спортивные игры	11	Гандбол			
			Требование к Т.Б. Правила соревнований по гандболу. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1	Изучать правила соревнований по гандболу, правила техники безопасности. Организовывать совместные занятия гандбола со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в гандбол в организации активного отдыха. Описывать технику перемещений и владения мячом. Совершенствовать технику перемещений, передвижений (остановок, поворотов, стоек).	1,2,3,4,5
			Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1		
			Тактика свободного нападения, взаимодействие двух игроков отдай мяч и выйди.	1		
			Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд.	1		
			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановка, поворот, с ускорением).	1		
			Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
			Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3). Игра по упрощенным правилам.	1		
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1		
			Упражнения по овладению и	1		

			совершенствованию техники перемещений и владению мячом. Игра по упрощенным правилам.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
			Совершенствование передвижений остановок, поворотов, стоек. Игра по упрощенным правилам.	1		
			Совершенствование элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, с ускорением). Игра по правилам.	1		
7	Гимнастика с элементами акробатики	18				
			Требование к Т.Б. Команда «Прямо!» переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге вперед.	1	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений.	1,2,3,4,5
			Совершенствование двигательных способностей. Повороты в движении направо, налево.	1		
			Подготовка к сдаче нормативов ГТО наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	1		
			Подготовка к сдаче нормативов ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1		
			Совершенствование двигательных способностей. ОРУ на развитие гибкости в сочетании с упражнениями на силу и на расслабление.	1		
			Висы и упоры. Мальчики - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки - из упора на нижней жерди опускание вперед в	1		

			вис присев.		Выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику прыжков через гимнастический снаряд (козел) и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику упражнений на гимнастической стенке, скамье и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на стенке, скамье, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику	
			ОРУ в парах. Мальчики- подъем в сед ноги врозь. Девочки- из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди	1		
			Висы и упоры. Мальчики - подъем разгибом в сед ноги врозь. Девочки – из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре.	1		
			Прыжковые ОРУ. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)	1		
			Акробатика. Мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1		
			Упражнения для развития гибкости. Мальчики - кувырок вперед и назад. Девочки - кувырки вперед и назад.	1		
			Развитие двигательных способностей. Мальчики - длинный кувырок. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1		
			Упражнения для развития координации Мальчики - стойка на голове и руках. Девочки - два кувырка назад.	1		
			Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке.	1		
			Совершенствование техники упражнений в висах и упорах, подтягивание.	1		
			Совершенствование техники опорных прыжков, прыжки со скакалкой.	1		
			Совершенствование техники акробатических упражнений.	1		

			Совершенствование техники перетягивания каната.	1	опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников. Осваивать технику перетягивания каната, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
8	Элементы единоборств	9				
			Требование к Т.Б. Правила проведения соревнований по одному из видов единоборств. Стойки и передвижения в стойке.	1	Описывать технику выполнения элементов единоборств. Осваивать технику самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,3,4,5
			Захваты рук и туловища.	1	Демонстрировать вариативное выполнение, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	
			Освобождение от захватов.	1	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
			Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов единоборств, соблюдать правила безопасности.	
			Борьба за предмет.	1	Самостоятельно осваивать технику упражнений для развития координационных способностей, для развития силовых способностей	
			Упражнения по овладению приёмами страховки.	1	выявлять и устранять характерные	
			ОРУ для развития координационных способностей. Подвижная игра «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах».	1		
			ОРУ для развития силовых способностей. Игра «Сильная хватка».	1		
			ОРУ для развития выносливости. Игра «Борьба за мяч на коленях».	1		

					ошибки в процессе освоения.	
9	Кроссовая подготовка	6				
			Т.Б. на уроке. Бег в равномерном темпе Мальчики- до 20 мин. Девочки - до 15 мин.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1,2,3,4,5
			Прыжковые ОРУ. Всевозможные прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность.	1		
			Метание различных снарядов(юноши-700гр, девушки-500гр) из различных исходных положений (У). Сдача нормативов ГТО	1		
			Длительный бег. Бег 2 км (У). Сдача нормативов ГТО	1		
			Бег с препятствиями на местности. Кросс до 15 мин.	1		
			Упражнения для развития выносливости. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1		
10	Легкая атлетика	9				
			Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча 2 кг. из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1,2,3,4,5
			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		
			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».	1		
			Прыжок в длину с разбега (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Прыжковые ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	1		

			Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Соблюдать технику безопасности.	
			Метание мяча на дальность с места и с разбега в три – шесть шагов(У).Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Упражнения для развития скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1		
			Бег с ускорением 100м. Сдача нормативов ГТО.	1		

*** Основные направления воспитательной деятельности:**

- 1.Патриотическое воспитание:**
- 2.Гражданское воспитание:**
- 3.Ценности научного познания:**
- 4.Формирование культуры здоровья:**
- 5.Экологическое воспитание:**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания №1
методического объединения
учителей физической культуры,
ОБЖ МБОУ СОШ №31
МО Крымский район
от ____августа 2021 года
____Н.А.Барбаняга

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
____Е.И.Васянович
____августа 2021г.