

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 8 имени П.И. Кочерга  
муниципального образования Щербиновский район  
село Николаевка

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2023 года, протокол № 1  
Председатель:  Кулик Н.К.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, 7-9 классы

Количество часов:

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2023 года, протокол № 1  
Кулик Н.К.

в 7-м классе – 68ч. (2 часов в неделю)  
в 8-м классе – 102 ч. (3 часа в неделю)  
в 9-м классе – 102 ч. (3 часа в неделю)

Учитель: Рассолова Алена Сергеевна.

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15))

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

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

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

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

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

## **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися **межпредметные понятия** (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и **универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

-владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты**

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

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

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

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

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

## Контрольные тесты и упражнения

| кл | <i>Девочки</i> |             |               | <i>Мальчики</i> |             |               |
|----|----------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|
|    | «5»            | «4»         | «3»           | «5»             | «4»         | «3»           |
| 7  | 9,8 и меньше   | 9,9 -11,0   | 11,1 и больше | 9,4 и меньше    | 9,5 – 11,0  | 11,1 и больше |
| 7  | 1,01 и меньше  | 1,02 -1,15  | 1,16 и больше | 0,56 и меньше   | 0,57 – 1,11 | 1,12 и больше |
| 7  | 5,00 и меньше  | 5,05 – 7,00 | 7,01 и больше | 4,20 и меньше   | 4,21 -6,15  | 6,16 и больше |
| 7  | 7,30 и меньше  | 7,31 – 8,29 | 8,30 и больше | 7,00 и меньше   | 7,01 -7,50  | 7,51 и больше |
| 7  | 350 и больше   | 349 - 240   | 239 и меньше  | 380 и больше    | 379 - 280   | 279 и меньше  |
| 7  | 115 и больше   | 110 - 95    | 90 и меньше   | 125 и больше    | 120 -105    | 100 и меньше  |
| 7  | 26 и больше    | 25 - 16     | 15 и меньше   | 39 и больше     | 38 - 22     | 21 и меньше   |
| 7  | 5,0 и меньше   | 5,1 - 6,1   | 6,2 и больше  | 4,9 и меньше    | 5,0 – 5,9   | 6,0 и больше  |
| 7  | 8,8 и меньше   | 8,9 -9,9    | 10,0 и больше | 8,3 и меньше    | 8,4 – 9,2   | 9,3 и больше  |
| 7  | 185 и больше   | 184 -124    | 123 и меньше  | 185 и больше    | 184 - 135   | 134 и меньше  |
| 7  | 65 и больше    | 64 -46      | 45 и меньше   | 60 и больше     | 59 - 39     | 40 и меньше   |
| 7  | 19 и больше    | 18 - 12     | 11 и меньше   | 8 и больше      | 7 - 6       | 5 и меньше    |
| 7  | 30 и больше    | 29 -19      | 18 и меньше   | 34 и больше     | 33 - 25     | 24 и меньше   |
| 7  | 22 и больше    | 21 - 17     | 16 и          | 32 и            | 31 -25      | 24 и меньше   |

Оценки  
Упражнения

|                |   |             |         |             |             |         |             |
|----------------|---|-------------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|
|                |   |             |         | меньше      | больше      |         |             |
|                | 7 | 12 и больше | 11 - 9  | 8 и меньше  | 18 и больше | 18 - 13 | 12 и меньше |
|                | 7 | 6           | 5       | 3 и меньше  | 7           | 5       | 2 и меньше  |
|                | 7 | 8 и больше  | 7 - 6   | 5 и меньше  | 9 и больше  | 8 - 7   | 6 и меньше  |
| <b>ФУТБОЛ</b>  |   |             |         |             |             |         |             |
|                | 7 | 12 и больше | 11 - 9  | 8 и меньше  | 15 и больше | 14 - 11 | 10 и меньше |
|                | 7 | 17 и больше | 16 - 13 | 12 и меньше | 22 и больше | 21 - 15 | 14 и меньше |
|                | 7 | 4           | 3       | 2           | 5           | 4       | 3           |
| <b>ГАНДБОЛ</b> |   |             |         |             |             |         |             |
|                | 7 | 21 и больше | 20 - 16 | 15          | 26 и больше | 25 - 20 | 19 и меньше |
|                | 7 | 18 и больше | 17 - 12 | 11 и меньше | 18 и больше | 17 - 13 | 12 и меньше |
|                | 7 | 8 и больше  | 7 - 5   | 4 и меньше  | 9 и больше  | 8 - 6   | 5 и меньше  |

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

| № п/п | Контрольное упражнение                   | Возраст | Уровень  |         |         |         |         |         |
|-------|--|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|       |  |         | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|       |  |         | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
| 1.    | Бег 100 м, с                             | 13-14   | 17,5     | 17,0    | 16,5    | 20,2    | 19,2    | 18,2    |
|       |  | 14 -15  | 16,8     | 16,2    | 15,7    | 19,5    | 18,5    | 17,5    |
| 2.    | Прыжок в длину с разбега, см             | 13 -14  | 310      | 370     | 410     | 260     | 310     | 360     |
|       |  | 14 -15  | 330      | 380     | 430     | 290     | 330     | 370     |
| 3.    | Прыжок в высоту с разбега, см            | 13 -14  | 105      | 120     | 130     | 95      | 105     | 115     |
|       |  | 14 -15  | 110      | 125     | 130     | 100     | 110     | 115     |
| 4.    | Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки) | 13 -14  | 17,50    | 16,50   | 16,00   | 13,40   | 12,30   | 11,00   |
|       |  | 14 -15  | 16,50    | 16,10   | 15,20   | 12,50   | 11,30   | 10,20   |

|    |   |        |    |    |    |    |    |    |
|----|---|--------|----|----|----|----|----|----|
| 5. | Метание малого мяча на дальность с разбега, м                 | 13 -14 | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
|    |   | 14 -15 | 32 | 40 | 45 | 18 | 23 | 28 |
| 6. | Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания | 13 -14 | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  |
|    |   | 14 -15 | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  |
| 7. | Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания   | 13 -14 | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  |
|    |   | 14 -15 | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  |

## 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 7 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе – 102 часов. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование». Рабочая программа рассчитана на 272 часа (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 3 ч в неделю)

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

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

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Атлетические единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. *(Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).*

**Физическая культура как область знаний  
История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.*

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

*Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.*

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

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

**Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

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

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

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



**Атлетические единоборства.** Приемы защиты и самообороны . Страховка.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* **Общефизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). **Специальная физическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

| №. п\п | Разделы, темы   | Количество часов   |  |    |    |    |
|--------|---|--|--|----|----|----|
|        |   | Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю) | Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю) | 7  | 8  | 9  |
| кп     |   |  |  |    |    |    |
| 1      | <b>Физическая культура как область знаний</b>   |  | 40   | 8  | 8  | 8  |
| 1.1    | История и современное развитие физической культуры  |  | 15   | 3  | 3  | 3  |
| 1.2    | Современное представление о физической культуре (основные понятия)<br><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>  |  | 10   | 2  | 2  | 2  |
| 1.3    | Физическая культура человека  |  | 15   | 3  | 3  | 3  |
| 2      | <b>Способы физкультурной деятельности</b>   |  | 20   | 4  | 4  | 4  |
| 2.1    | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой   |  | 10   | 2  | 2  | 2  |
| 2.2    | Оценка эффективности занятий физической культурой   |  | 10   | 2  | 2  | 2  |
| 3      | <b>Физическое совершенствование</b>   |  | 420  | 84 | 84 | 84 |
| 3.1    | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  |  | 10   | 2  | 2  | 2  |
| 3.2    | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): |  | 410  | 82 | 82 | 82 |
| 3.2.1  | - гимнастика с основами акробатики  |  | 90   | 18 | 18 | 18 |
| 3.2.2  | - легкая атлетика   |  | 94   | 18 | 18 | 18 |
| 3.2.3  | - спортивные игры: баскетбол, волейбол  |  | 146  | 30 | 28 | 28 |
| 3.2.4  | - атлетические единоборства.  |  | 16   | 4  | 6  | 6  |
| 3.2.5  | - кроссовая подготовка  |  | 34   | 6  | 6  | 6  |
| 3.3    | <b>Прикладно – ориентированная</b>  |  | 30   | 6  | 6  | 6  |

|    |  |  |     |     |     |     |
|----|--|--|-----|-----|-----|-----|
|    | <b>деятельность</b>  |  |     |     |     |     |
|    | <b>ИТОГО: 1-3</b>  |  |     |     |     |     |
| 4. | Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола) |  | 30  | 6   | 6   | 6   |
|    | <b>ИТОГО:</b>  |  | 510 | 102 | 102 | 102 |

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
8-9 классы 3 часа в неделю в 7 классе и 2 часа в неделю, всего 272 ч.**

| 7 класс   |              |   |              |   |
|---|--------------|---|--------------|---|
| Раздел  | кол-во часов | темы  | кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся( на уровне универсальных учебных действий)   |
| <b>1. Физическая культура как область знаний 8 ч</b>              |              |   |              |   |
| <b>1.1.История и современное развитие физической культуры 3ч.</b> |              |   |              |   |
|   |              | Первые спортивные клубы в дореволюционной России.                           | 1            | <b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, <b>раскрывают</b> содержание и правила соревнований. <b>Определяют</b> цель возрождения Олимпийских игр, <b>объясняют</b> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де |
|   |              | Физическая культура и спорт в РФ на современном этапе.                      | 1            |   |
|   |              | Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. | 1            |   |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
|   |   |  |   | <p>Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><b>Сравнивают</b> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p><b>Объясняют</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>  |
| <b>1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»</b> | 2 |  |   |  |
|   |   | Слагаемые ЗОЖ.   | 1 | <p><b>Знать о физической культуре</b>, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении.</p> <p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p><b>Знать, понимать</b> и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в</p> |
|   |   | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 |  |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   |   | повседневной жизни.<br><b>Знать основные</b><br>положения ВФСК<br>«ГТО» и нормативные<br>критерии.  |
| <b>1.3 Физическая<br/>культура человека</b>  | 3 |   |   |   |
|  |   | Влияние физической нагрузки<br>на частоту сердечных<br>сокращений                                     | 1 | <b>Знать</b> простейшее<br>строение человека,<br>положение его тела в<br>пространстве и виды<br>передвижений.<br><b>Знать</b> и в случае<br>необходимости<br>применять правила<br>первой помощи при<br>травмах и ушибах на<br>занятиях физической<br>культурой и в<br>повседневной жизни.<br><b>Регулярно</b><br>контролируют длину и<br>массу своего тела,<br>определяют темпы<br>своего роста |
|  |   | Основные средства<br>формирования и профилактики<br>нарушений осанки и коррекции<br>телосложения      | 1 |   |
|  |   | Оказание первой помощи при<br>травмах и ушибах во время<br>занятий физической культурой<br>и спортом. | 1 |   |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности 4 ч</b>   |   |   |   |   |
| <b>2.1 Организация и<br/>проведение<br/>самостоятельных<br/>занятий<br/>физической<br/>культурой</b> | 2 |   |   |   |
|  |   | Самостоятельные занятия по<br>развитию качеств и подготовке<br>к сдаче норм ВФСК «ГТО».               | 1 | <b>Уметь использовать</b><br>получаемые знания,<br>умения и навыки в<br>повседневной жизни,<br>при организации<br>самостоятельных<br>занятий:<br>физкультминуток,<br>динамических часов,<br>организации активного<br>отдыха и участия в<br>спортивных и   |
|  |   | Наблюдение за собственным<br>физическим развитием и<br>физической подготовленностью.                  | 1 |   |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   |   | оздоровительных мероприятиях.<br><b>Наблюдать</b> за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.<br><b>Измерение</b> длины и массы тела.   |
| <b>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой</b> | 2 |   |   |   |
|  |   | Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.                                | 1 |   |
|  |   | Определение уровня физического состояния, самоконтроль.                                   | 1 | <b>Знать, понимать и характеризовать</b> основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.<br>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.<br>Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии. |
| <b>3.Физическое совершенствования 84</b>                     |   |   |   |   |
| <b>3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>          | 2 |   |   |   |
|  |   | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО». | 1 | <b>Демонстрировать</b> упражнения на основные физические качества: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости   |
|  |   | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в           | 1 |   |

|   |     |   |     |   |
|---|-----|---|-----|---|
|   |     | том числе входящих в программу ВФСК»ГТО».   |     |   |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>      | 82  |   |     |   |
| <b>3.2.1 Гимнастика с основами акробатики</b>           | 18  |   |     |   |
| Организирующие команды и приемы                         | 2   |   |     |   |
|   |     | ТБ. Выполнение команд-«Пол-оборота направо, налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»   | 1   | <p><b>Различают</b> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p><b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><b>Описывают</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Составляют</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><b>Раскрывают</b> значение</p> |
|   |     | Страховка,самостраховка. Повороты в движении.   | 1   |   |
| Упражнения общеразвивающей направленности без предметов | 0,5 |   |     |   |
|   |     | ОРУ в парах. Круговая тренировка  | 0,5 |   |
| Упражнения общеразвивающей направленности с предметами  | 0.5 |   |     |   |
|   |     | ОРУ с гимнастическими палками.Эстафеты.   | 0,5 |   |
| акробатические упражнения                               | 2   |   |     |   |
|   |     | Перекаты и группировка. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост.  | 1   |   |
|   |     | Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лев и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине | 1   |   |
| Акробатические  | 2   |   |     |   |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| комбинации  |   |  |   | <p>гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p><b>Применяют</b> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Знать</b> о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</p> <p><b>Эстетически</b> выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять общие цели и пути их достижения.</p> |
|   |   | Акробатические соединения из 4-5 элементов. Круговая тренировка.   | 1 |   |
|   |   | К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов  | 1 |   |
| Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне | 3 |  |   |   |
|   |   | Висы. Подтягивание в висе.(М)Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.(Д)   | 1 |   |
|   |   | Подъем переворотом толчком двумя(м).Ходьба,повороты,махи на гимнастическом бревне (Д).                                   | 1 |   |
|   |   | ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание в висе(М), сгибание разгибание рук в упоре(Д)   | 1 |   |
| Упражнения на брусьях параллельных и разновысоких | 4 |  |   |   |
|   |   | ТБ . Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.(М) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом (Д) | 1 |   |
|   |   | Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.(М)<br>Вис лежа.вис присев(Д)  | 1 |   |
|   |   | Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.(М) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом (Д)      | 1 |   |
|   |   | К/У-комбинация на брусьях П/П иР/В из 3-4 элементов  | 1 |   |
| Опорный прыжок                                    | 2 |  |   |   |



|                                   |   |  |   |  |
|-----------------------------------|---|--|---|--|
|                                   |   | ТБ. Прыжок согнув ноги(М),прыжок ноги врозь (Д)  | 1 |  |
|                                   |   | К/У-. Прыжок согнув ноги(М),прыжок ноги врозь (Д)  | 1 |  |
| Гимнастическая полоса препятствий | 2 |  |   |  |
|                                   |   | Гимнастическая полоса препятствий  | 1 |  |
|                                   |   | Гимнастическая полоса препятствий  | 1 |  |
| <b>3.2.2 Легкая атлетика 18</b>   |   |  |   |  |
| <b>Беговые упражнения.</b>        | 8 |  |   |  |
| Спринтерский бег                  | 4 | ВФСК «ГТО» ТБ.Старты из различных исходных положений.Тест1                               | 1 | <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.<br/> <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/> <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.<br/> <b>Знать и владеть</b> техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.<br/> <b>Включать</b> специальные беговые и прыжковые</p> |
|                                   |   | ВФСК «ГТО» Низкий старт. Бег 60 метров.<br>Эстафеты.                                     | 1 |  |
|                                   |   | ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег с ускорением от 30 до 40 метров. Бег 60метров | 1 |  |
|                                   |   | ВФСК «ГТО»<br>К/У-бег 60 м. Игры по выбору.  | 1 |  |

|                      |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|
|                      |   |   |   | упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.<br><b>Демонстрировать</b> технику бега с выполнением различных заданий.  |
| Длительный бег       | 4 |   |   |   |
|                      |   | ТБ при беге. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).             | 1 | <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.   |
|                      |   | К/у-бег 1 000 м. Игра по выбору.  | 1 | <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений  |
|                      |   | Бег 2000м. Круговая тренировка  | 1 |   |
|                      |   | К/У-бег 2000м. Игры по выбору.  | 1 |   |
| Прыжковые упражнения | 5 |   |   |   |
|                      |   | <b>ВФСК ГТО</b><br>ТБ при прыжках. Техники прыжками в длину-отталкивание<br>Эстафеты. | 1 | <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.   |
|                      |   | Разбег в прыжках в длину с разбега. Игры по выбору. Тест 4                            | 1 | <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в |
|                      |   | <b>ВФСК ГТО</b><br>Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.                              | 1 |   |
|                      |   | <b>ВФСК ГТО</b><br>Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.                      | 1 |   |

|  |    |  |   |   |
|--|----|--|---|---|
|  |    | <b>ВФСК ГТО</b><br>К/у прыжки в длину с разбега. Игры по выбору.   | 1 | процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  |
| Упражнения в метание малого мяча                                       | 5  |  |   |   |
|  |    | ТБ при метании. Метании мяча на дальность.<br>П/И "Метко в цель"   | 1 | <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений. <b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  |    | <b>ВФСК ГТО</b> Техника метания мяча П/И: "Снайпер"                | 1 |   |
|  |    | <b>ВФСК ГТО</b> Метание малого мяча на заданное расстояние.        | 1 |   |
|  |    | <b>ВФСК ГТО</b> Метание малого мяча с места на дальность           | 1 |   |
|  |    | <b>ВФСК ГТО</b> К/урок –метание м/м на дальность<br>Игры по выбору | 1 |   |
| <b>3.2.3 Спортивные игры 30ч</b>                                       |    |  |   |   |
| <b>3.2.3.1 Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол</b> | 12 |  |   |   |
| <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>   | 2  |  |   |   |
|  |    | Остановка двумя шагами. Повороты. «Салки» с различными вариантами. | 1 | <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий,  |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | Сочетание элементов перемещения. Эстафеты.   | 1 | осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки<br><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности<br><b>Знать и демонстрировать</b> основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.<br><b>Знать и называть</b> способы передвижения и основы технических приёмов.<br><b>Демонстрировать</b> и применять в игре технические приёмы и тактические действия.<br><b>Выявлять</b> наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;<br><b>Демонстрировать</b> динамику развития физических качеств и способностей.<br><b>Уметь анализировать,</b> выявлять и исправлять допущенные ошибки. |
| <b>Освоение техники ведения мяча</b>                                     | 2 |  |   |  |
|  |   | Ведение мяча без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам                | 1 |  |
|  |   | К/у – ведение мяча по прямой   | 1 |  |
| <b>Освоение техники ловли и передачи мяча</b>                            | 2 |  |   |  |
|  |   | Ловля и передача мяча в тройках, в квадрате.   | 1 |  |
|  |   | К/у- передача мяча в парах. Мини-баскетбол.  | 1 |  |
| <b>Овладение техникой бросков мяча</b>                                   | 2 |  |   |  |
|  |   | Броски одной и двумя руками без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам | 1 |  |
|  |   | К/у-броски по кольцу.  | 1 |  |
| <b>Освоение индивидуальной техникой защиты</b>                           | 1 |  |   |  |
|  |   | Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»                                | 1 |  |
| <b>Освоение тактики игры</b>   | 1 |  |   |  |
|  |   | Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»                                | 1 |  |
| <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> | 2 |  |   |  |
|  |   | Игровые задания 3:2. Игра по упрощённым правилам                                     | 1 |  |

|   |    |  |   |   |
|---|----|--|---|---|
|   |    | К/У-игра по правилам   | 1 |   |
| <b>3.2.3.2 Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол</b> | 12 |  |   |   |
| <b>Овладение техникой передвижений и стоек</b>                        | 2  |  |   |   |
|   |    | ТБ.Стойка игрока. Перемещения  | 1 | <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Знать и демонстрировать</b> основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p><b>Знать и называть</b> способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p><b>Выявлять</b> наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p><b>Демонстрировать</b> динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p><b>Уметь</b> анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> |
|   |    | Сочетание элементов перемещения  | 1 |   |
| <b>Овладение техникой передачи и приема мяча</b>                      | 3  |  |   |   |
|   |    | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Пионербол.                         | 1 |   |
|   |    | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. П/и: "Охотники и утки".   | 1 |   |
|   |    | К/у- Передача мяча сверху двумя руками.<br>Игра по упрощенным правилам.        | 1 |   |
| <b>Овладение техникой верхней прямой подачи</b>                       | 2  |  |   |   |
|   |    | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка | 1 |   |
|   |    | К/У-прямой Н/У собственного подбрасывания.                                     | 1 |   |
| <b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>                     | 2  |  |   |   |
|   |    | Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Пионербол.                             | 1 |   |
|   |    | К/у-Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам        | 1 |   |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</b> |   |  |   |  |
|   |   | Игра по упрощенным правилам.   | 1 |  |
|   |   | Игра по упрощенным правилам.   | 1 |  |
|   |   | К/у- Игра по упрощенным правилам.  | 1 |  |
| <b>3.2.3.3 Техничко-тактические действия и приемы игры в Футбол</b>       | 6 |  |   |  |
| Овладение техникой передвижений   | 1 |  |   | <b>Знать и демонстрировать</b> основные стойки в сочетании с передвижениями.<br><b>Знать и называть</b> способы передвижения и основы технических приёмов.<br><b>Демонстрировать</b> и применять в игре технические приёмы и тактические действия.<br><b>Выявлять</b> наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;<br><b>Демонстрировать</b> динамику развития физических качеств и способностей.<br><b>Уметь</b> анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. |
|   |   | ТБ.Стойка игрока. Перемещения  | 1 |  |
| Овладение техникой ведения мяча   | 1 |  |   |  |
|   |   | Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника<br>Игра по упрощенным      | 1 |  |
| Овладение техникой ударов воротам   | 1 |  |   |  |
|   |   | Удары по воротам со средней дистанции с сопротивлением<br>.Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| Освоение тактики игры-1ч  | 1 |  |   |  |
|   |   | Личная защита. Учебная игра  | 1 |  |
| <b>Овладение игрой и комплексное развитие</b>                             | 2 |  |   |  |

|  |          |   |   |  |
|--|----------|---|---|--|
| <b>психомоторных способностей</b>      |          |   |   |  |
|  |          | Учебная игра.   | 1 |  |
|  |          | К/У -Учебная игра.  | 1 |  |
| <b>3.2.4 Атлетические единоборства</b> | <b>4</b> |   |   |  |
|  |          | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.                          | 1 | <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей</p> <p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения..</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>: Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности</p> |
|  |          | Приемы самостраховки: на спину перекатом из упора присев и полуприседа(с помощью) | 1 |  |
|  |          | П/И: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе»                     | 1 |  |
|  |          | П/И «Вытолкни из круга», «Перетягивание через черту», «Бой петухов»               | 1 |  |
| <b>3.2.5 Кроссовая</b>                 | <b>6</b> |   |   |  |

| подготовка  |          |   |   |  |
|---|----------|---|---|--|
|   |          | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Тест 6 | 1 | <b>Описывать и демонстрировать</b> технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. <b>Знать и применять</b> на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. <b>Знать и применять</b> на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории. |
|   |          | Бег «фартлек». Смешанное передвижение.                                      | 1 |  |
|   |          | Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.                                 | 1 |  |
|   |          | <b>ВФСК «ГТО»</b> К/У-1000м<br>Игры по выбору.                              | 1 |  |
|   |          | <b>ВФСК «ГТО»</b> Кросс 2000метров Игры по выбору.                          | 1 |  |
|   |          | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>К/У-кросс 2000м Игры по выбору.                        | 1 |  |
| <b>3.3.Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> | <b>6</b> |   |   |  |
| <b>3.2.4.1 Прикладная физическая подготовка</b>                 | 1        |   |   |  |
|   |          | Полоса препятствий  | 1 | <b>Применять</b> в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.<br><br><b>Уметь</b> организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала<br><b>Знать</b> и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.<br><b>Уметь</b> качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.                        |
| <b>3.2.4.2</b><br><b>Общеспортивная подготовка</b>              | 1        | Бег 1500м.  | 1 |  |
| <b>3.2.4.3</b><br><b>Специальная физическая подготовка</b>      | 4        |   |   |  |
| гимнастика с основами акробатики                                | 2        |   |   |  |
|   |          | Подтягивание различными способами и хватами. Эстафеты.                      | 1 |  |
|   |          | Лазание и перелезание.  | 1 |  |
| легкая атлетика   | 2        |   |   |  |
|   |          | Многоскоки. Круговая  | 1 |  |



|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  |   | тренировка   |   | <p><b>Знать</b> правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p> <p><b>Планировать,</b> организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>   |
|  |   | Игровые упражнения с набивным мячом.                                     | 1 |   |
| <b>4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола) б</b> |   |  |   |   |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек            | 1 |  |   | <p><b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.<b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p> |
|  |   | ТБ. Стойка игрока. Перемещения   | 1 |   |
| Освоение ловли и передачи мяча   | 1 |  |   |   |
|  |   | Ловля и передача мяча в движении. П/и" Мяч капитану                      | 1 |   |
| Освоение техники ведения мяча и бросок по воротам                        | 3 |  |   |   |
|  |   | Ведение мяча в движении и бросок по воротам. Игра по упрощенным правилам | 1 |   |
|  |   | Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок                                | 1 |   |
|  |   | К/У-Броски по воротам.   | 1 |   |

|   |   |                  |   |           |
|---|---|------------------|---|-----------|
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |                  |   | эмоциями. |
|   |   | К/У-учебная игра | 1 |           |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

| 8 класс   |              |  |              |   |
|---|--------------|--|--------------|---|
| Раздел  | кол-во часов | темы   | кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)   |
| <b>1. Физическая культура как область знаний</b>              |              |  |              |   |
| <b>1.1.История и современное развитие физической культуры</b> | 3            |  |              |   |
|   |              | Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР).    | 1            | <p><b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p><b>Определяют</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><b>Сравнивают</b> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p><b>Объясняют</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в</p> |
|   |              | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. | 1            |   |
|   |              | Разновидности и организация пеших туристических походов.         | 1            |   |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   |  |   | России.   |
| <b>1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»</b> | 2 |  |   |   |
|   |   | Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.   | 1 | <b>Знать о физической культуре</b> , как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.   |
|   |   | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  | 1 | Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении.<br><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями<br><b>Знать, понимать</b> и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.<br><b>Знать основные</b> положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии. |
| <b>1.3 Физическая культура человека</b>   | 3 |  |   |   |
|   |   | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. | 1 | <b>Знать</b> простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.<br><b>Знать</b> и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.  |
|   |   | Правильная осанка как один из показателей физического развития человека.   | 1 |   |
|   |   | Влияние физической   | 1 |   |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | нагрузки на частоту сердечных сокращений.  |   | <b>Регулярно</b> контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста   |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности</b>                                     | 4 |  |   |  |
| <b>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> | 2 |  |   | <b>Классифицировать</b> физические упражнения по их функциональной направленности, <b>планировать</b> их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;<br><b>Владеть</b> способами   |
|  |   | Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем | 1 | наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»<br>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.<br><b>Измерение</b> длины и массы тела.<br><b>Уметь использовать</b> получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.<br><b>Наблюдать</b> за собственным физическим развитием и физической |
|  |   | Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.             | 1 |  |

|  |    |   |   |  |
|--|----|---|---|--|
|  |    |   |   | подготовленностью.<br><b>Измерение</b> длины и массы тела.   |
| <b>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой</b> | 2  |   |   |  |
|  |    | Техника движений и её основные показатели.  | 1 |  |
|  |    | Физкультминутки- их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | 1 | Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.<br>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.<br>Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии. |
| <b>3. Физическое совершенствование 84</b>                    |    |   |   |  |
| <b>3.1 Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>       | 2  |   |   |  |
|  |    | Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.                                   | 1 |  |
|  |    | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».           | 1 |  |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 82</b>         |    |   |   |  |
| <b>3.2.1 Гимнастика с основами акробатики</b>                | 18 |   |   |  |
| Организующие команды и приемы                                | 2  |   |   |  |

|   |     |  |     |  |
|---|-----|--|-----|--|
|   |     | ТБ.Страховка,самостраховка.<br>Повороты в движении.<br>Эстафеты.   | 1   | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  |
|   |     | ТБ.Страховка,самостраховка.<br>Повороты в движении.<br>Эстафеты  | 1   |  |
| Упражнения общеразвивающей направленности без предметов | 0,5 | ОРУ в движении.  |     |  |
|   |     | ОРУ в движении.  | 0,5 |  |
| Упражнения общеразвивающей направленности с предметами  | 0.5 |  |     |  |
|   |     | ОРУ со скакалкой   | 0,5 |  |
| Акробатические упражнения                               | 2   |  |     | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  |
|   |     | Два кувырка вперед слитно.<br>Длинный кувырок.   | 1   | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.   |
|   |     | Стойка на голове и руках(М)<br>«Мост» Переворот боком(Д).  | 1   |  |
| Акробатические комбинации                               | 2   |  |     | Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.  |
|   |     | Акробатические соединения из 4-5 элементов.  | 1   | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br><br>Составляют комбинации из числа разученных упражнений<br>Описывают технику акробатических упражнений.<br>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений<br>Раскрывают значение |
|   |     | К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов.   | 1   |  |
| Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне       | 3   |  |     |  |
|   |     | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(М)<br><br>Упражнения на гимнастическом бревне(Д). | 1   |  |
|   |     | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в   | 1   |  |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   |   | упор присев(М)<br>Соединение из 4-5 элементов на гимнастическом бревне(Д).  |   | гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. |
|   |   | ВФСК «ГТО» К/У-подтягивание(М), поднимание туловища (Д)   | 1 |  |
| Упражнения на брусьях параллельных и разновысоких | 4 |   |   | Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. <b>Эстетически</b> выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.  |
|   |   | Подъем махом назад в сед ноги врозь(М),.<br>Из упора на н/ж опускание вперед в вис присев Сед боком на н/ж,соскок.(Д).  | 1 |  |
|   |   | Подъем махом назад в сед ноги врозь(М),.<br>Из упора на н/ж опускание вперед в вис присев Сед боком на н/ж,соскок.(Д).  | 1 |  |
|   |   | Подъем махом назад в сед ноги врозь(М),.<br>Из упора на н/ж опускание вперед в вис присев Сед боком на н/ж, соскок.(Д). | 1 |  |
|   |   | К/У- соединение из3-4 элементов   | 1 |  |
| Опорный прыжок                                    | 2 |   |   |  |
|   |   | Прыжок согнув ноги(М).<br>Прыжок боком (Д).   | 1 |  |
|   |   | К/У -Прыжок согнув ноги(М),прыжок боком (Д).  | 1 |  |
| Гимнастическая полоса препятствий                 | 2 |   |   |  |
|   |   | Полоса препятствий  | 1 |  |
|   |   | Полоса препятствий  | 1 |  |

| 3.2.2 Легкая атлетика 18   |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| Беговые упражнения.  | 8 |  |   |  |
| Спринтерский бег   | 4 | <b>ВФСК «ГТО»</b> ТБ. Бег с ускорением от 70 до 80 м; Тест 1-2                     | 1 | <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Знать и владеть</b> техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p><b>Включать</b> специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега с выполнением различных заданий.</p> |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60метров. Тест3             | 1 |  |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Бег 60 метров. Игра «Лапта»                                      | 1 |  |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> К/у-бег 60 м. Игры по выбору.                                    | 1 |  |
| Длительный бег   | 4 | <b>ВФСК «ГТО»</b> ТБ при беге.Бег 4 мин. . Игра «Лапта»                            | 1 |  |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Бег 2000м. Игра «Лапта»  | 1 |  |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Бег 3000 м без учета времени .Тест5                              | 1 |  |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> К/Убег 2000м. Игры по выбору.                                    | 1 |  |
| Прыжковые упражнения   | 5 |  |   |  |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> ТБ. Разбег в прыжках в длину с разбега. П/ И"Прыжки по полоскам" | 1 | <p><b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте</p>  |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Прыжок в длину с места Тест4                                     | 1 |  |
| <b>ВФСК «ГТО»</b> Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Круговая тренировка. | 1 |  |   |  |



|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игры по выбору | 1 | сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности   |
|   |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> К/К-прыжок в длину с разбега                         | 1 |   |
| Упражнения в метание малого мяча                                | 5   |  |   |   |
|   |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> ТБ. Фазы в метании мяча на дальность.                | 1 | <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений. <b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
|   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Метание м/м с места на дальность и на заданное расстояние. П/И: "Охотники и утки" | 1  |   |   |
|   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Метание в цель с 4-5 м.   | 1  |   |   |
|   | <b>ВФСК «ГТО»</b> Метание м/м на дальность  | 1  |   |   |
|   |   | <b>ВФСК «ГТО»</b> К/У- метание мяча на дальность                       | 1 |   |
| <b>3.2.3 Спортивные игры 28</b>                                 |   |  |   |   |
| 3.2.3.1 Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 11  |  |   |   |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек   | 1   |  |   |   |
|   |   | ТБ. Сочетание элементов перемещения. «Салки» с различными вариантами.  | 1 | <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения   |
| Освоение техники ведения мяча                                   | 2   |  |   |   |
|   |   | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на                     | 1 |   |

|   |    |   |   |   |
|---|----|---|---|---|
|   |    | месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.      |   | <p>техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Знать и демонстрировать</b> основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p><b>Знать и называть</b> способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p><b>Выявлять</b> наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p><b>Демонстрировать</b> динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p><b>Уметь анализировать,</b> выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> |
|   |    | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 |   |
| Освоение техники ловли и передачи мяча                            | 2  |   |   |   |
|   |    | Различные варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра                          | 1 |   |
|   |    | К/у-передача мяча в парах. Учебная игра   | 1 |   |
| Овладение техникой бросков мяча                                   | 2  |   |   |   |
|   |    | Броски по кольцу в движении и после ловли. Учебная игра                         | 1 |   |
|   |    | К/У-штрафные броски.  | 1 |   |
| Освоение индивидуальной техникой защиты                           | 1  |   |   |   |
|   |    | Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.                                      | 1 |   |
| Освоение тактики игры   | 1  | Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.                                | 1 |   |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 2  |   |   |   |
|   |    | Учебная игра 5x5  | 1 |   |
|   |    | К/У-Учебная игра 5x5  | 1 |   |
| <b>3.2.3.2 Техничко-тактические действия и приемы игры в</b>      | 11 |   |   |   |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| волейбол  |   |   |   |   |
| Овладение техникой передвижений и стоек               | 1 |   |   |   |
|   |   | ТБ. Сочетание изученных элементов перемещения.                          | 1 | <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Знать и демонстрировать</b> основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p><b>Знать и называть</b> способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p><b>Выявлять</b> наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p><b>Демонстрировать</b> динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p><b>Уметь</b> анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> |
| Овладение техникой передачи и приема мяча             | 3 |   |   |   |
|   |   | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Учебная игра            | 1 |   |
|   |   | Прием мяча снизу после перемещения. Учебная игра                        | 1 |   |
|   |   | К/У- Передача мяча над собой.<br>Игра по упрощенным правилам.           | 1 |   |
| Овладение техникой верхней прямой подачи              | 2 |   |   |   |
|   |   | Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки.                                 | 1 |   |
|   |   | К/У-Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки.                             | 1 |   |
| Освоение техники прямого нападающего удара            | 2 |   |   |   |
|   |   | Прямой нападающий удар собственного подбрасывания. Круговая тренировка. | 1 |   |
|   |   | Прямой нападающий удар после передачи .                                 | 1 |   |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных | 3 |   |   |   |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| способностей  |   |   |   |  |
|   |   | Учебная игра  | 1 |  |
|   |   | Учебная игра  | 1 |  |
|   |   | К/У-Учебная игра  | 1 |  |
| <b>3.2.3.3 Технические действия и приемы игры в Футбол</b>        | 6 |   |   |  |
| Овладение техникой передвижений                                   | 1 |   |   |  |
|   |   | ТБ.Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Круговая тренировка. | 1 |  |
| Освоение техники ведения мяча                                     | 1 |   |   |  |
|   |   | Ведение мяча с изменением направления, «змейкой»                                | 1 |  |
| Овладение техникой ударов по воротам                              | 1 |   |   |  |
|   |   | Удары по воротам. Учебная игра.   | 1 |  |
| Освоение тактики игры-1ч  | 1 |   |   |  |
|   |   | Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра                           | 1 |  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 2 |   |   |  |
|   |   | Учебная игра  | 1 |  |
|   |   | К/У- учебная игра   | 1 |  |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>3.2.4<br/>Атлетические<br/>единоборства</b>   | 6 |  |   |  |
|  |   | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.             | 1 | <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей</p> <p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения..</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности</p> |
| Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.                                | 1 |  |   |  |
| Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 |  |   |  |
| Приемы самостраховки: на спину перекатом из упора присев и полуприседа(с помощью)            | 1 |  |   |  |
| Приемы самостраховки: на спину перекатом из упора присев и полуприседа(с помощью)            | 1 |  |   |  |
| П/И: «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом»,   | 1 |  |   |  |
| <b>3.2.5 Кроссовая<br/>подготовка</b>  | 6 |  |   |  |
|  |   | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. | 1 | <p>Соблюдают технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p> <p><b>Знать и применять</b> на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p>  |
| Бег «фартлек». Смешанное передвижение.   | 1 |  |   |  |
| Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.  | 1 |  |   |  |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   | <b>Бег 2000 м П/И: «Невод», «Вызов номеров»</b>                                    | 1 | <b>Знать и применять</b> на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.   |
|   |   | Смешанное передвижение до 3000м.   | 1 |   |
|   |   | К/У- кросс 2000м.  | 1 |   |
|   |   |  |   |   |
| <b>3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> | 6 |  |   |   |
| <b>3.3.1 Прикладная физическая подготовка</b>                   | 1 |  |   |   |
|   |   | Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.                | 1 | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.   |
| <b>3.3.2 Общефизическая подготовка</b>                          | 1 |  |   |   |
|   |   | Упражнения для развития координации, гибкости.                                     | 1 | Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала<br>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.<br>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.<br>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.<br>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.<br>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с |
| <b>3.3.3 Специальная физическая подготовка</b>                  | 4 |  |   |   |
| гимнастика с основами акробатики                                | 2 | Передвижение в висах. Лазание по канату.   | 1 |   |
|   |   | Висы и упоры: висы стоя, на согнутых руках, согнувшись; упор лежа, стоя на коленях | 1 | Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.<br>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.<br>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с   |
|   |   | Круговая тренировка с использованием элементов гимнастики.                         | 1 |   |
| легкая атлетика   | 2 |  |   |   |
|   |   | Прыжки через вращающуюся скакалку. Игры по выбору                                  | 1 |   |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   | Эстафеты с использованием элементов легкой атлетики.       | 1 | контролем и регулированием физической нагрузки.   |
| <b>4. Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола) 6</b> |   |  |   |   |
| <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>      | 1 |  |   | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|   |   | ТБ. Сочетание изученных элементов передвижения.            | 1 |   |
| <b>Освоение ловли и передачи мяча</b>                                     | 1 |  |   |   |
|   |   | Ловля и передача мяча в квадрате. Учебная игра.            | 1 |   |
| <b>Освоение техники ведения мяча и бросков</b>                            | 2 |  |   |   |
|   |   | Ведение мяча в движении и бросок по воротам. Учебная игра. | 1 |   |
|   |   | К/У- семиметровый штрафной бросок                          | 1 |   |
| <b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>                             | 1 |  |   | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.   |
|   |   | Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.            | 1 |   |
| <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>  | 1 | К/У- учебная игра  | 1 |   |

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

|               |      |      |    |               |
|---------------|------|------|----|---------------|
| 9 класс-новый |      |      |    |               |
| Раздел        | кол- | темы | ко | Основные виды |

|  |                 |  |                           |   |
|--|-----------------|--|---------------------------|---|
|  | во<br>часо<br>в |  | л-<br>во<br>ча<br>со<br>в | деятельности обучающихся( на уровне универсальных учебных действий)   |
| <b>1. Физическая культура как область знаний</b>                   |                 |  |                           |   |
| <b>1.1.История и современное развитие физической культуры</b>      | 3               |  |                           |   |
|  |                 | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии. | 1                         | <b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.<br><br><b>Определяют</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.<br><br><b>Сравнивают</b> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.<br><br><b>Объясняют</b> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. |
|  |                 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.                            | 1                         |   |
|  |                 | Допинг.Концепция честного спорта.  | 1                         |   |
| <b>1.2 Современное представление о физической культуре(основны</b> | 2               |  |                           |   |



|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>е понятия) ВФСК «ГТО»</b>            |   |  |   |   |
|   |   | Организация мест занятий физической культурой. Подбор специальной обуви и одежды.                          | 1 | <b>Знать о физической культуре</b> , как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.   |
|   |   | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».                                  | 1 | Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении.<br><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями<br><b>Знать, понимать и</b> характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.<br><b>Знать основные</b> положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии. |
| <b>1.3 Физическая культура человека</b> | 3 |  |   |   |
|   |   | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.                     | 1 | <b>Знать</b> простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.   |
|   |   | Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека  | 1 | <b>Знать</b> и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.   |
|   |   | Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. | 1 | <b>Регулярно</b> контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего  |

|  |          |   |   |  |
|--|----------|---|---|--|
|  |          |   |   | роста  |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности</b>                                     | <b>4</b> |   |   |  |
| <b>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> | <b>2</b> |   |   |  |
|  |          | Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». | 1 | <b>Уметь использовать</b> получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. |
|  |          | Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.    | 1 | <b>Наблюдать</b> за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.<br><b>Измерение</b> длины и массы тела.   |
| <b>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой</b>                     | <b>2</b> |   |   |  |
|  |          | Профилактика появления ошибок и способы их устранения.                            | 1 |  |
|  |          | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.                             | 1 | Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.<br>Уметь определять виды физических упражнений и   |

|   |           |  |     |   |
|---|-----------|--|-----|---|
|   |           |  |     | применять их в повседневной жизни.<br>Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.   |
| <b>3.Физическое совершенствование 84</b>                |           |  |     |   |
| <b>3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>     | 2         |  |     |   |
|   |           | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении дыхания.           | 1   |   |
|   |           | Комплексы упражнений ориентированные на повышение функциональных возможностей организма. | 1   |   |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 82</b>   |           |  |     |   |
| <b>3.2.1Гимнастика с основами акробатики</b>            | <b>18</b> |  |     |   |
| Организуемые команды и приемы                           | 2         |  |     |   |
|   |           | ТБ. Страховка, самостраховка. Повторение ранее изученных строевых упражнений             | 1   | <b>Различают</b> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы<br><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. |
|   |           | Перестроение из колонну по одному в колонну по два.Эстафеты.                             | 1   | умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  |
| Упражнения общеразвивающей направленности без предметов | 0,5       |  |     | <b>Осваивать</b> упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность                        |
|   |           | Комбинации ОРУ из ранее изученных.Круговая тренировка                                    | 0,5 | <b>эффективнее выполнять</b> упражнения из любого вида спорта.  |
| Упражнения общеразвивающей направленности с предметами  | 0.5       |  |     | <b>Описывают</b> технику  |

|   |   |   |         |   |
|---|---|---|---------|---|
|   |   | ОРУ с большими мячами   | 0,<br>5 | общеразвивающих упражнений с предметами.  |
| Акробатические упражнения                         | 2 |   |         | Составляют комбинации из числа разученных упражнений<br>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  |
|   |   | Длинный кувырок вперед.(М).Кувырок вперед назад (Д).<br>Стойка на голове и руках(М).Равновесие на одной ,выпад вперед                   | 1<br>1  |   |
| Акробатические комбинации                         | 2 |   |         | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.   |
|   |   | Акробатические соединения из 4-5 элементов.   | 1       | Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.<br>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.<br>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.<br><b>Эстетически</b> выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне. |
|   |   | К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов.  | 1       |   |
| Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне | 3 | Подъем переворотом в упор махом и силой(Ю);<br>Ходьба на носках, равновесие на одной на гимнастическом бревне(Д).                       |         |   |
|   |   | Подъем переворотом в упор махом и силой. Подтягивание в висе.(Ю);<br>Ходьба на носках, равновесие на одной на гимнастическом бревне(Д). | 1       |   |
|   |   | Подъем переворотом в упор махом и силой. Подтягивание в висе.(Ю);<br>Ходьба на носках, равновесие на одной на гимнастическом бревне(Д). | 1       |   |
|   |   | ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание в висе(М)<br>К/У-соединение из 3-4 элементов на гимнастическом бревне                                      | 1       |   |
| Упражнения на брусьях параллельных и              | 4 |   |         |   |

|                                   |           |  |   |  |
|-----------------------------------|-----------|--|---|--|
| разновысоких                      |           |  |   |  |
|                                   |           | Подъем переворотом в упор махом и силой(Ю).<br>Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.(Д). | 1 |  |
|                                   |           | Подъем переворотом в упор махом и силой(Ю).<br>Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.(Д). | 1 |  |
|                                   |           | Комбинации на брусьях п/п и р/в из 3-4 изученных элементов.  | 1 |  |
|                                   |           | К/у- комбинации на брусьях из 3-4 изученных элементов. Эстафеты.   | 1 |  |
| Опорный прыжок                    | 2         |  |   |  |
|                                   |           | Прыжок согнув ноги(М). Прыжок боком(Д).  | 1 |  |
|                                   |           | К/У- Прыжок согнув ноги(М). Прыжок боком(Д).   | 1 |  |
| Гимнастическая полоса препятствий | 2         |  |   |  |
|                                   |           | Полоса препятствий   | 1 |  |
|                                   |           | Полоса препятствий   | 1 |  |
| <b>3.2.2 Легкая атлетика</b>      | <b>18</b> |  |   |  |
| Беговые упражнения.               | 8         |  |   |  |
| Спринтерский бег                  | 4         | ТБ. Разновидности стартов. Бег с ускорением от 60 до 100 м. «Салки» <b>Тест 1</b>                                    | 1 | <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный |
|                                   |           | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>Бег 60 метров. Преодоление препятствий. Игра «Лапта» Тест2                                      | 1 |  |
|                                   |           | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>К/У- Бег 60м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест3                                | 1 |  |

|                      |   |  |   |   |
|----------------------|---|--|---|---|
|                      |   | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>К/У- бег 100м.Игры по выбору.   | 1 | режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.<br><b>Знать и владеть</b> техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.<br><b>Включать</b> специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.<br><b>Демонстрировать</b> технику бега с выполнением различных заданий. |
| Длительный бег       | 4 |  |   |   |
|                      |   | ТБ. Техника бега.Бег 4 мин.<br>Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игры по выбору. | 1 | <b>Принимать</b> и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления,<br>определять общие цели и пути их достижения.<br><b>Проводить</b> самоанализ выполненных упражнений<br><b>Договариваться</b> о распределении функций и ролей в совместной деятельности.   |
|                      |   | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>К/У-бег1000м. Игра «Лапта»  | 1 |   |
|                      |   | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>Бег 2000(Д),3000(М).  | 1 |   |
|                      |   | <b>ВФСК «ГТО»</b><br>К/У бег2000м.Игры по выбору   | 1 |   |
| Прыжковые упражнения | 5 |  |   |   |
|                      |   | ТБ.Техника прыжка в длину.<br>Эстафеты с элементами л/а.   | 1 | <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых   |

|                                  |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|
|                                  |   |   |   | упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.   |
|                                  |   | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега.   | 1 |   |
|                                  |   | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега. П/ И с элементами прыжков.              | 1 |   |
|                                  |   | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега.   | 1 | <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.                             |
|                                  |   | К/У- Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега.                                    | 1 | <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности   |
| Упражнения в метание малого мяча | 5 |   |   |   |
|                                  |   | ТБ. Техника метания мяча П/И: "Снайпер»   | 1 | <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.   |
|                                  |   | Метание м/м с места на дальность и на заданное расстояние. Круговая тренировка. | 1 |   |
|                                  |   | Метание м/м на дальность в коридор 10м.   | 1 | <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений.   |
|                                  |   | Метание м/м на дальность в коридор 10м. Игры по выбору.                         | 1 |   |
|                                  |   | К/урок –метание м/м на дальность. С/И по выбору                                 | 1 | <b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| <b>3.2.3 Спортивные игры 28</b>  |   |   |   |   |

|   |    |   |   |   |
|---|----|---|---|---|
| 3.2.3.1 Технические действия и приемы игры в баскетбол        | 11 |   |   |   |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1  |   |   |   |
|   |    | Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. «Салки» | 1 | <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Знать и демонстрировать</b> основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p><b>Знать и называть</b> способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p><b>Выявлять</b> наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p><b>Демонстрировать</b> динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p><b>Уметь анализировать,</b> выявлять и исправлять</p> |
| Освоение техники ведения мяча                                 | 2  |   |   |   |
|   |    | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Круговая тренировка.    | 1 |   |
|   |    | Ведение мяча после ловли. К/У-ловля и передача мяча.                    | 1 |   |
| Освоение техники ловли и передачи мяча                        | 2  |   |   |   |
|   |    | Различные варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра                  | 1 |   |
|   |    | К/У-ловля и передача мяча.  | 1 |   |
| Овладение техникой бросков мяча                               | 2  |   |   |   |
|   |    | Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.                     | 1 |   |
|   |    | К/У- броски по кольцу   | 1 |   |
| Освоение индивидуальной техникой защиты                       | 1  |   |   |   |
|   |    | Вырывание и выбивание мяча, перехват. Учебная игра.                     | 1 |   |
| Освоение тактики игры   | 1  | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях                         | 1 |   |



|   |    |   |   |  |
|---|----|---|---|--|
|   |    | 4:4,5:5   |   | допущенные ошибки.   |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей     | 2  |   |   |  |
|   |    | Учебная игра  | 1 |  |
|   |    | К/У- учебная игра.  | 1 |  |
| <b>3.2.3.2 Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол</b> | 11 |   |   |  |
| Овладение техникой передвижений и стоек                               | 1  |   |   |  |
|   |    | ТБ. Комбинации из освоенных передвижений. Эстафеты            | 1 | <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Знать и демонстрировать</b> основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p><b>Знать и называть</b> способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p><b>Выявлять</b> наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических</p> |
| Овладение техникой передачи и приема мяча                             | 3  |   |   |  |
|   |    | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра    | 1 |  |
|   |    | Прием мяча снизу со сменой мест во встречных колоннах.        | 1 |  |
|   |    | К/У- передача мяча через сетку. Учебная игра.                 | 1 |  |
| Овладение техникой верхней прямой подачи                              | 2  |   |   |  |
|   |    | Подача мяча по зонам. Учебная игра.                           | 1 |  |
|   |    | К/У- верхняя прямая подача.                                   | 1 |  |
| Освоение техники прямого нападающего удара                            | 2  |   |   |  |
|   |    | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 1 |  |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Нападающий удар по зонам с передачи партнера.<br>Учебная игра.                          | 1 | действий;<br><b>Демонстрировать</b> динамику развития физических качеств и способностей.<br><b>Уметь</b> анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей  | 3 |   |   |   |
|   |   | Учебная игра.   | 1 |   |
|   |   | Учебная игра.   | 1 |   |
|   |   | К/У-Учебная игра.   | 1 |   |
| <b>3.2.3.3 Техничко-тактические действия и приемы игры в Футбол</b> | 6 |   |   |   |
| Овладение техникой передвижений                                     | 1 |   |   |   |
|   |   | ТБ.Стойка игрока, перемещения в стойке. Круговая тренировка.                            | 1 | <b>Раскрывать</b> понятие техники<br>двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.<br><b>Выбирать</b> наиболее эффективные способы решения задач;<br>контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.<br><b>формулировать</b> свои затруднения, <b>оценивать ситуацию и оперативно</b> принимать решения<br>обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими |
| Овладение техникой ведения мяча                                     | 1 |   |   |   |
|   |   | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Игра по упрощенным | 1 |   |
| Овладение техникой ударов воротам                                   | 1 |   |   |   |
|   |   | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.<br>Учебная игра                    | 1 |   |
| Освоение тактики игры-1ч  | 1 |   |   |   |
|   |   | Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.                                       | 1 |   |
| Овладение игрой и комплексное                                       | 2 |   |   |   |

|  |          |   |   |   |
|--|----------|---|---|---|
| развитие психомоторных способностей              |          |   |   | эмоциями.<br><b>Определять</b> общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.  |
|  |          | Учебная игра  | 1 | <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  |
|  |          | К/У-Учебная игра  | 1 |   |
| <b>3.2.4</b><br><b>Атлетические единоборства</b> | <b>6</b> |   |   |   |
|  |          | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.                          | 1 | Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей<br><br>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения..<br>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.<br><br>Знать и применять правила гигиены на занятиях.<br><br>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.<br><br>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.<br><br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в |
|  |          | Перекаты в группировке<br>Упражнения для выведения из равновесия:                 | 1 |   |
|  |          | Приемы самостраховки: на спину перекатом из упора присев и полуприседа(с помощью) | 1 |   |
|  |          | Приемы самостраховки: на спину перекатом из упора присев и полуприседа(с помощью) | 1 |   |
|  |          | П/И: «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах).          | 1 |   |
|  |          | П/И: «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах).          | 1 |   |

|   |          |  |   |  |
|---|----------|--|---|--|
|   |          |  |   | единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.   |
| <b>3.2.5 Кроссовая подготовка</b>                               | <b>6</b> |  |   |  |
|   |          | <b>ВФСК «ГТО» ТБ.</b><br>Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.<br><b>Тест 3</b>  | 1 | Технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.   |
|   |          | Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.  | 1 | <b>Знать и применять</b> на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.<br><br><b>Знать и применять</b> на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»<br><br>в соответствующей возрастной категории. |
|   |          | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 20м. | 1 |  |
|   |          | Кросс 2000м(Д), 3000м(М)   | 1 |  |
|   |          | Кросс 2000м(Д), 3000м(М)   | 1 |  |
|   |          | <b>К/У- кросс 2000м Игры по выбору.</b>  | 1 |  |
|   |          |  |   |  |
| <b>3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> | <b>6</b> |  |   |  |
| <b>3.3.1 Прикладная физическая подготовка</b>                   | <b>1</b> |  |   |  |
|   |          | Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения                         | 1 | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.  |
| <b>3.3.2 Общефизическая подготовка</b>                          | <b>1</b> |  |   |  |
|   |          | Бег в чередовании с ходьбой до 20мин.  | 1 | Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала<br><b>Знать и понимать</b>   |
| <b>3.3.3 Специальная физическая подготовка</b>                  | <b>4</b> |  |   |  |

|                                  |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|
| гимнастика с основами акробатики | 2 |   |   | значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.  |
|                                  |   | Лазание по двум канатам.<br>Упражнения в упоре. | 1 | Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.  |
|                                  |   | Передвижение в висах и упорах                   | 1 |   |
| легкая атлетика                  | 2 |   |   | Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.<br><br>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.<br><br>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. |
|                                  |   | Метание м/м в цель.                             | 1 |   |
|                                  |   | Прыжки различными вариантами.                   | 1 |   |

#### 4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола) б

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |   | 1 | Раскрывать понятие техники<br><br>двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|   |   | Комбинации из освоенных передвижений.П/И «Выбивной», «Резиночки». | 1 |  |
| Освоение ловли и передачи мяча                                | 1 |   |   |  |
|   |   | Ловля и передача мяча в различных вариантах. Учебная игра.        | 1 |  |
| Освоение техники  | 2 |   |   |  |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| ведения мяча и бросков  |   |   |   |   |
|   |   | Различные варианты ведения мяча и броски по воротам.<br>Учебная игра. | 1 |   |
|   |   | К/У-Семиметровый штрафной бросок                                      | 1 |   |
| Освоение индивидуальной техники защиты                            | 1 |   |   | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
|   |   | Нападение быстрым прорывом (3:2).<br>Мини-гандбол.                    | 1 |   |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |   |   |   |
|   |   | К/У- учебная игра   | 1 |   |