

Муниципальное образование Щербиновский район
станция Старощербиновская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8 им. П.И.Кочерга
муниципального образования Щербиновский район
село Николаевка

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ №8 им. П.И.Кочерга
с. Николаевка
от 28 августа 2020 протокол № 1
Председатель И.Г.Щеглова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование 5-9 класс

Количество часов: 510 часов

Учитель Рассолова А.С.

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)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577);

- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №8 им.П.И. Кочерга;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего МБОУ СОШ №8 П.И.Кочерга.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

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

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

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

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

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

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

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

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

Блок «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
<ul style="list-style-type: none"> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
<ul style="list-style-type: none"> определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<ul style="list-style-type: none"> разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, 	

рационально планировать режим дня и учебной недели;	
• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	
• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической	

подготовкой;	
<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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

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

Оценки Упражнения	кл	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, сек	5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	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
Бег 300м, мин, сек	5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
	6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 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
Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 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
Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 –	8,30 и	7,00 и	7,01 -7,50	7,51 и больше

			8,29	больше	меньше		
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 - 11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше

Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и	13 - 9	8 и меньше

разгибание рук в упоре лёжа, количество раз					больше		
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 - 11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 - 13	12 и меньше
Жонглирова ние двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
ФУТБОЛ							
Жонглиров ание мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 - 7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3
ГАНДБОЛ							

Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 - 16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 - 12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 - 13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с р- 2 м и ловля кол-во раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 - 4	3 и меньше	8 и больше	7 - 5	4 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
(А.А. Зданевич, 1998)**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

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

№ 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	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28

	разбега, м							
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 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 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 510 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2019-2020 учебном году.

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).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

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)).*

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

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, физкультминуток, 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.

Общезначительная 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 базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

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

№. п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы				
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	5	6	7	8	9
1	Физическая культура как область знаний		40	8	8	8	8	8
1.1	История и современное развитие		15	3	3	3	3	3

	физической культуры							
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		10	2	2	2	2	2
1.3	Физическая культура человека		15	3	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности		20	4	4	4	4	4
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		10	2	2	2	2	2
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой		10	2	2	2	2	2
3	Физическое совершенствование		420	84	84	84	84	84
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		10	2	2	2	2	2
3.2	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):		410	82	82	82	82	82
3.2.1	- гимнастика с основами акробатики		90	18	18	18	18	18
3.2.2	- легкая атлетика		94	20	20	18	18	18
3.2.3	- спортивные игры: баскетбол, волейбол		146	30	30	30	28	28
3.2.4	- атлетические единоборства.		16	-	-	4	6	6
3.2.5	- кроссовая подготовка		34	8	8	6	6	6
3.3	Прикладно – ориентированная деятельность		30	6	6	6	6	6
	ИТОГО: 1-3							
4.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)		30	6	6	6	6	6
	ИТОГО:		510	102	102	102	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 классы 3 часа в неделю, всего 510 ч.

5 класс				
Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)
1. Физическая культура как область знаний				
1.1.История и современное развитие физической культуры	3			
		Зарождение Олимпийских игр древности.	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	1	
		Олимпийских игр-виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.	1	
1.2 Современное представление о физической культуре(основные	2			

понятия) ВФСК «ГТО»				
		ФК как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1	<p>Знать о физической культуре, 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>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p> <p>Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>
		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
1.3 Физическая культура человека	3			
		Человек-части тела, мышцы, кости и суставы	1	<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.</p> <p>Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p>
		Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.	1	
		Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки	1	

2. Способы физкультурной деятельности	4			
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2			
		Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий:
		Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики	1	физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	2			
		Соблюдение режима дня и личной гигиены.	1	
		Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.
3. Физическое	84			

совершенствование				
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
		Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета.	1	
		Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета.	1	
3.2 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):	82			
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	18			
Организующие команды и приемы	2			
		ТБ на уроках гимнастики. Повторение ранее изученных СУ.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
		Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением с ведением.	1	
Упражнения общеразвивающей направленности без	0,5			

предметов				
		Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	0,5	
Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	0.5			
		<i>ОРУ Мальчики: с набивным мячом Девочки : с большим мячом,</i>	0,5	
акробатические упражнения	2			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
		2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
		Два кувырка вперед слитно. Круговая тренировка	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.
Акробатические комбинации	2			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
		Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений
		К/у- акробатическое соединение из 4-5 элементов.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне	3			Раскрывают значение гимнастических

				<p>упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</p> <p>Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>
		<p>ВФСК Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; К/У- подтягивание в висе.</p> <p>Девочки: Смешанные висы; К/У- подтягивание из вися лёжа.</p>	1	
		<p><u>Гимнастическая перекладина-мальчики:</u> подъем переворотом махом одной, толчком другой.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u></p> <p>- девочки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами.</p>	1	
		К/у-подъем	1	

		переворотом(М), ходьба с поворотом(Д)		
Упражнения на брусьях параллельных и разновысоких	4			
		М-подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижения в весе, махом назад соскок. Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь	1	
		М-размахивание в упоре, махом вперед сед ноги- врозь ,махом назад соскок. Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь	1	
		М-размахивание в упоре, махом вперед сед ноги- врозь ,махом назад соскок. Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь	1	
		К/У-М-размахивание в упоре, махом вперед сед ноги- врозь ,махом назад соскок. Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь	1	
Опорный прыжок	2			
		Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110	1	

		см).		
		К/У- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см	1	
Гимнастическая полоса препятствий	2			
		Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты	1	
		Гимнастическая полоса препятствий. П/И по выбору учащихся.	1	
3.2.2 Легкая атлетика	20			
Беговые упражнения.	10			
Спринтерский бег	5	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт и старты из различных исходных положений. Тест1.	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных</p>
		ВФСК «ГТО» .Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 60 метров. Тест2	1	
		ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60метров	1	
		ВФСК «ГТО» Бег с разных и.п.Бег60м.П/И «Ловишки парами»	1	
		ВФСК «ГТО» К/У –бег 60м.Круговая тренировка.	1	

				способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.
Длительный бег	5			
		ТБ при беге на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	1	
		Равномерный бег до 15 минут. Тест3	1	
		ВФСК «ГТО» К/у-бег 1 500 м. Игра по выбору.	1	
		ВФСК «ГТО» Бег 2000м.	1	
		ВФСК «ГТО» К/У-Бег 2000м.	1	
Прыжковые упражнения	5			
		ТБ на уроках по прыжкам. Техника прыжка в длину. Эстафеты.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		ВФСК ГТО Прыжки в длину с места. Тест4	1	
		ВФСК ГТО Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	1	
		ВФСК ГТО Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тест 6.	1	
		ВФСК ГТО К/у- Прыжок в длину с разбега. Игры по выбору.	1	

Упражнения в метание малого мяча	5			
		ТБ по метанию мяча. Фазы в метании мяча на дальность.	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
		Техника метания мяча (держание снаряда, замах). П/игра: "Снайпер"	1	
		ВФСК ГТО Метание м/м с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
		ВФСК ГТО Метание м/м на дальность	1	
		ВФСК ГТО К/урок – метание м/м на дальность	1	
3.2.3 Спортивные игры	30			
3.2.3.1 Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол	12			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2			
		ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока. Перемещения	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</p>
		Остановка двумя шагами. Повороты. Сочетание элементов перемещения	1	
Освоение техники ведения мяча	2			
		Ведение мяча на месте и в движении. Игра по	1	

		упрощенным правилам		<p>правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
		К/у –ведение мяча по прямой Игра по упрощенным правилам	1	
Освоение техники ловли и передачи мяча	2			
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. П/и" Мяч капитану"	1	
		К/у-передача мяча в парах.Мини-баскетбол	1	
Овладение техникой бросков мяча	2			
		Броски по кольцу в движении. Броски после ловли. Игра по упрощенным правилам	1	
		К/у-броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам	1	
Освоение индивидуальной техникой защиты	1			
		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
Освоение тактики игры	1	Игры и игровые задания 2:1, 3:1	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2			
		Игра по упрощенным правилам МИНИ-баскетбола.	1	
		Игра по упрощенным правилам МИНИ-баскетбола.	1	

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3			выявлять и исправлять допущенные ошибки.
		Игра по упрощенным правилам.	1	
		Игра по упрощенным правилам.	1	
		К/У- Игра по упрощенным правилам.	1	
3.2.3.3 Техничко-тактические действия и приемы игры в Футбол	6			
Овладение техникой передвижений	1			
		ТБ по футболу. Стойка игрока. Перемещения	1	
Овладение техникой ведения мяча	1			
		Ведение мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам	1	
Овладение техникой ударов воротам	1			
		Удары по неподвижному мячу. Игра по упрощенным правилам.	1	
Освоение тактики игры-1ч	1			
		Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	
Овладение игрой и	2			

комплексное развитие психомоторных способностей				
		Игра по упрощенным правилам.	1	
		К/У- Игра по упрощенным правилам.	1	
3.2.5Кроссовая подготовка	8			
		ТБ. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Тест4	1	<p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p> <p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p> <p>Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p> <p>в соответствующей возрастной категории.</p>
		Смешанное передвижение.	1	
		Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	1	
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	
		ВФСК «ГТО»Кросс по слабопересечённой местности-2000м.	1	
		ВФСК «ГТО» Продолжительный бег на средние дистанции. Игры по выбору. Тест 6	1	
		Бег в чередовании с ходьбой 1500м.Круговья тренировка.	1	
	К/У- кросс 2000м	1		
3.3Прикладно-ориентированная физкультурная	6			

деятельность				
3.3.1 Прикладная физическая подготовка	1			
		Упражнения на преодоление собственного веса.	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.
		Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1	
3.3.2 Общефизическая подготовка	1			Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала
			1	
3.3.3 Специальная физическая подготовка	4			Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.
гимнастика с основами акробатики	2			
		Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.
		ВФСК «ГТО» Подтягивание различными хватами и способами. Тест 5	1	
легкая атлетика	2			Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.
		Прыжки через вращающуюся скакалку.	1	Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.
		Многоскоки. Метание мяча на точность	1	
4 Региональный компонент(спортивные	6			

игры с элементами гандбола)				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ТБ на занятиях по гандболу. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	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.
			1	
Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловли и передачи мяча различными способами.		
			1	
Освоение техники ведения мяча	1			
		Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами.	1	
Овладение техникой бросков мяча	1			
		Броски мяча. 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). Мини-гандбол.	1	
Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей	1	Мини-гандбол.	1	

Тематическое планирование 6 класс

6 класс				
Раздел	ко л- во	темы	ко л- во	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных

	час ов		ча со в	учебных действий)
1. Физическая культура как область знаний				
1.1.История и современное развитие физической культуры	3			
		Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
		Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
		Первые олимпийские чемпионы современности.	1	
1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»	2			
		Характеристика основных	1	Знать о физической

		физических качеств.		культуре , как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.
		Спорт и спортивная подготовка.	1	Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.
1.3 Физическая культура человека	3			
		Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.	1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае
		Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1	необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.
		Влияние ФУ на основные системы организма.	1	Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста
2. Способы физкультурной деятельности	4			
2.1 Организация и проведение	2			

самостоятельных занятий физической культурой				
		Организация своего активного отдыха.	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.
		Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	2			
		Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1	
		Определение уровня физического состояния, самоконтроль.	1	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.
3. Физическое совершенствование	84			
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			

		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	1	
		Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК»ГТО».	1	
3.2 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):	82			
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	18			
Организуемые команды и приемы	2			
		ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
		Строевой шаг. Повороты на месте.	1	
Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	0,5			
		Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	0,5	

Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	0.5			
		ОРУ с гимнастическими палками	0,5	
Акробатические упражнения	2			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
		Акробатические упражнения: мост,перекат,кувырок	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
		Кувырок вперед, назад	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. Круговая тренировка.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
		К/у- акробатическое соединение из 4-5 элементов.	1	
Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне	3			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации
		Подъем переворотом махом одной, толчком другой(М) Ходьба с поворотами в разные стороны(Д).	1	
		Подъем переворотом махом одной, толчком другой(М) Передвижения приставными шагами(Д)	1	
		К/У-упражнение на перекладине(М) и бревне(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) Вис лежа.вис присев(Д)	1	самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.
		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			
		Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1	
		К/У- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	1	
Гимнастическая полоса препятствий	2			
		Полоса препятствий	1	
		Полоса препятствий	1	
3.2.2 Легкая атлетика	20			
Беговые упражнения.	10			
Спринтерский бег	5	ВФСК «ГТО» ТБ на занятиях Л/А. Низкие старты от 10 до 20м. Финиширование. Тест 1.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по
		ВФСК «ГТО» Гладкий бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом.Тест2	1	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт от 15 до 30м. Бег 60 м.	1	
		ВФСК «ГТО» Бег 60 м.Круговая тренировка	1	
		ВФСК «ГТО» К/У- бег 60 м. Игры по выбору.	1	

				разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.
Длительный бег	5			
		ВФСК ГТО ТБ при беге.4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба)- 4 мин. Игра «Салки на марше».	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.
		ВФСК ГТО Равномерный бег до 15 минут .Преодоление препятствий.	1	
		ВФСК ГТО К/у- бег 1 000 м. Игра по выбору.	1	
		ВФСК ГТО Бег 2000м.Игры по выбору.	1	
		ВФСК ГТО К/У-бег 2000м.	1	
Прыжковые упражнения	5			
		ВФСК ГТО ТБ при прыжках. Техники прыжками в длину-отталкивание Эстафеты.	1	Описывают 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	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,
		ВФСК ГТО Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		ВФСК ГТО Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе
		ВФСК ГТО	1	

		К/у прыжки в длину с разбега. Игры по выбору.		совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Упражнения в метание малого мяча	5			
		ТБ при метании. Фазы в метании мяча на дальность. П/И "Метко в цель"	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		ВФСК ГТО Техника метания мяча (держание снаряда, замах). П/И: "Снайпер"	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		ВФСК ГТО Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
		ВФСК ГТО Метание малого мяча с места на дальность	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
		ВФСК ГТО К/урок –метание м/м на дальность П/И: "Космонавты"	1	
3.2.3 Спортивные игры	30			
3.2.3.1 Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол	12			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	ТБ. Стойки игрока. Сочетание элементов перемещения.		
		ТБ. Стойки игрока. Сочетание элементов перемещения.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
		Остановка двумя шагами. Повороты. П/И «Передал – садись».	1	
Освоение техники ведения мяча	2			

		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	<p>техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
		К/у –ведение мяча по прямой.	1	
Освоение техники ловли и передачи мяча	2			
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. П/И" Мяч капитану.	1	
		К/у-передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	
Овладение техникой бросков мяча	2			
		Броски по кольцу в движении. Броски после ловли. Игра по упрощенным правилам	1	
		К/у-броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам	1	
Освоение индивидуальной техникой защиты	1			
		Вырывание и выбивание мяча.Игра по упрощенным правилам	1	
Освоение тактики игры	1	Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2			
		Игровые задания 2:1, 3:1.Игра по упрощенным правилам	1	
		Игровые задания 2:1, 3:2.Игра по упрощенным правилам	1	
3.2.3.2 Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол	12			

Овладение техникой передвижений и стоек	2			
		ТБ. Стойка игрока. Перемещения	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
		Сочетание элементов перемещения.	1	
Овладение техникой передачи и приема мяча	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. Игра по упрощенным правилам.	1	
Овладение техникой верхней прямой подачи	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	
Освоение техники прямого нападающего удара	2			
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка	1	
		Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3			
		Игра по упрощенным правилам	1	
		Игра по упрощенным правилам	1	

		К/у- Игра по упрощенным правилам.	1	
3.2.3.3 Техничко-тактические действия и приемы игры в Футбол	6			
Овладение техникой передвижений	1			Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие силы Проводить самоанализ выполненных упражнений.
		Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Круговая тренировка.	1	
Овладение техникой ведения мяча	1			
		Ведение мяча по прямой. Игра	1	
Овладение техникой ударов воротам	2			
		Удары по неподвижному мячу. Игра	1	
		К/у-удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2			
		Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра		
		Учебная игра.	1	
3.2.3.5 Кроссовая подготовка	8			
		ВФСК «ГТО» Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных

		Тестб		передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять 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 вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1	
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	
		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	
		ВФСК «ГТО» К/У- Бег 1000м Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров»	1	
		ВФСК «ГТО» Кросс 2000метров	1	
		ВФСК «ГТО» К/У-кросс 2000м	1	
3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	6			
3.3.1 Прикладная физическая подготовка	1			
		Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.
		Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1	
3.3.2 Общефизическая подготовка	1			Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.
		Подтягивание различными хватами и способами	1	
3.3.3 Специальная физическая подготовка	4			
гимнастика с основами акробатики	2			Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и
		Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку,	1	

		тумбу.		упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.
		Лазание по канату в три и два приема.	1	
легкая атлетика	2			
		Прыжки через вращающуюся скакалку.	1	
		Бег с различной скоростью и темпом.	1	
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)	6			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		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 по гандболу. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	1	
Освоение ловли и передачи мяча	1			
		Освоение ловли и передачи мяча. Круговая тренировка	1	
Освоение техники ведения мяча	1			
		Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1	
Овладение техникой бросков мяча	1			
		Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1	
Освоение индивидуальной	1			

техники защиты				Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Мини-гандбол.	1	

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

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

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

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

		ВФСК»ГТО».		
3.2 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):	82			
3.2.1Гимнастика с основами акробатики	18			
Организуемые команды и приемы	2			
		ТБ. Выполнение команд-«Пол-оборота направо, налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
		Страховка,самостраховка. Повороты в движении.	1	
Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	0,5			
		ОРУ в парах. Круговая тренировка	0,5	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.
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	Описывают технику общеразвивающих

		Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» - опуститься в положение лежа на спине	1	<p>упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</p> <p>Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>Принимать и сохранять</p>
Акробатические комбинации	2			
		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) Вис лежа. вис присев(Д)	1	
		Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.(М) Наскок прыжком в упор	1	

		на нижнюю жердь, соскок с поворотом (Д)		цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять общие цели и пути их достижения.
		К/У-комбинация на брусках 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	
3.2.2 Легкая атлетика	18			
Беговые упражнения.	8			
Спринтерский бег	4	ВФСК «ГТО» ТБ.Старты из различных исходных положений. Тест 1	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с</p>
		ВФСК «ГТО» Низкий старт. Бег 60 метров. Эстафеты.	1	
		ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег с ускорением от 30 до 40 метров. Бег 60метров	1	
		ВФСК «ГТО» К/У-бег 60 м. Игры по выбору.	1	

				<p>ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>
Длительный бег	4			
		ТБ при беге. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		К/у-бег 1 000 м. Игра по выбору.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают 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			
		ВФСК ГТО ТБ при прыжках. Техники прыжками в длину- отталкивание Эстафеты.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Разбег в прыжках в длину с разбега. Игры по	1	Применяют

		выбору. Тест 4		прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		ВФСК ГТО Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	
		ВФСК ГТО Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	
		ВФСК ГТО К/у прыжки в длину с разбега. Игры по выбору.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Упражнения в метание малого мяча	5			
		ТБ при метании. Метании мяча на дальность. П/И "Метко в цель"	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
		ВФСК ГТО Техника метания мяча П/И: "Снайпер"	1	
		ВФСК ГТО Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	
		ВФСК ГТО Метание малого мяча с места на дальность	1	
		ВФСК ГТО К/урок – метание м/м на дальность Игры по выбору	1	

3.2.3 Спортивные игры	30			
3.2.3.1 Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол	12			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2			
		Остановка двумя шагами. Повороты. «Салки» с различными вариантами.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и</p>
		Сочетание элементов перемещения. Эстафеты.	1	
Освоение техники ведения мяча	2			
		Ведение мяча без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам	1	
		К/у – ведение мяча по прямой	1	
Освоение техники ловли и передачи мяча	2			
		Ловля и передача мяча в тройках, в квадрате.	1	
		К/у- передача мяча в парах. Мини-баскетбол.	1	
Овладение техникой бросков мяча	2			
		Броски одной и двумя руками без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам	1	
		К/у-броски по кольцу.	1	
Освоение индивидуальной техникой защиты	1	Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»		
			1	
Освоение тактики игры	1		1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	2			

способностей				способностей.
		Игровые задания 3:2.Игра по упрощенным правилам	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
		К/У-игра по правилам	1	
3.2.3.2 Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол	12			
Овладение техникой передвижений и стоек	2			
		ТБ.Стойка игрока. Перемещения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать
		Сочетание элементов перемещения	1	
Овладение техникой передачи и приема мяча	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. Игра по упрощенным правилам.	1	
Овладение техникой верхней прямой подачи	2			
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка	1	
		К/У-прямой Н/У собственного подбрасывания.	1	
Освоение техники прямого нападающего удара	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	
Овладение игрой и комп-				

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

3.2.4 Атлетические единоборства	4			
		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>
		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	

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

легкая атлетика	2			значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.
		Многоскоки. Круговая тренировка	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.
		Игровые упражнения с набивным мячом.	1	Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)	6			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			Раскрывать понятие техники
		ТБ. Стойка игрока. Перемещения	1	двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
Освоение ловли и передачи мяча	1			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от
		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	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок	1	
		К/У-Броски по воротам.	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			
		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)
1. Физическая культура как область знаний				
1.1.История и современное развитие физической культуры	3			
		Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР).	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
		Физическая культура в разные общественно-экономические формации.	1	
		Разновидности и организация пеших туристических походов.	1	

				<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»	2			
		Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.	1	Знать о физической культуре , как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.
		<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.
1.3 Физическая культура человека	3			

		Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать 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	Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.
		Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.	1	Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста
2. Способы физкультурной деятельности	4			
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2			Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
		Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	1	дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
		Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Уметь использовать 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. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	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. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.
3.Физическое совершенствование	84			
3.1Физкультурно- оздоровительная деятельность	2			
		Дыхательные и корректирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	
		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	

3.2 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):	82			
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	18			
Организуемые команды и приемы	2			
		ТБ.Страховка,самоооаховка. Повороты в движении. Эстафеты.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
			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.	1	Осваивать универсальные

		Длинный кувырок.		умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
		Стойка на голове и руках(М) «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	
		К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1	
Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне	3			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
		Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(М) Упражнения на гимнастическом бревне(Д).	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
		Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(М) Соединение из 4-5 элементов на гимнастическом бревне(Д).	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
		ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание(М), поднимание туловища (Д)	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Упражнения на брусьях параллельных и разновысоких	4			Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.
		Подъем махом назад в сед ноги врозь(М),. Из упора на н/ж опускание вперед в вис присев Сед боком на н/ж,соскок.(Д).	1	Эстетически выразительно выполнять упражнения на
		Подъем махом назад в сед ноги врозь(М),. 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),. Из упора на н/ж опускание вперед в вис присев Сед боком на н/ж, соскок.(Д).	1	гимнастическом бревне.
		К/У- соединение из3-4 элементов	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	
3.2.2 Легкая атлетика	18			
Беговые упражнения.	8			
Спринтерский бег	4	ВФСК «ГТО» ТБ. Бег с ускорением от 70 до 80 м; Тест 1-2	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.
		ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60метров. Тест3	1	
		ВФСК «ГТО» Бег 60 метров. Игра «Лапта»	1	
		ВФСК «ГТО» К/у-бег 60 м. Игры по выбору.	1	
Длительный бег	4			
		ВФСК «ГТО» ТБ при беге.Бег 4 мин. . Игра «Лапта»	1	
		ВФСК «ГТО» Бег 2000м. Игра «Лапта»	1	
		ВФСК «ГТО» Бег 3000 м без учета времени .Тест5	1	

		ВФСК «ГТО» К/Убег 2000м. Игры по выбору.	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.
Прыжковые упражнения	5			
		ВФСК «ГТО» ТБ. Разбег в прыжках в длину с разбега. П/ И"Прыжки по полоскам"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места Тест4	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игры по выбору	1	
		ВФСК «ГТО» К/К-прыжок в длину с разбега	1	
Упражнения в метание малого мяча	5			
		ВФСК «ГТО» ТБ. Фазы в метании мяча на дальность.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		ВФСК «ГТО» Метание м/м с места на дальность и на заданное расстояние. П/И: "Охотники и утки"	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития
		ВФСК «ГТО» Метание в цель с 4-5 м.	1	
		ВФСК «ГТО» Метание м/м на дальность	1	

		ВФСК «ГТО» К/У- метание мяча на дальность	1	соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
3.2.3 Спортивные игры	28			
3.2.3.1 Технические действия и приемы игры в баскетбол	11			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			
		ТБ. Сочетание элементов перемещения. «Салки» с различными вариантами.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.
Освоение техники ведения мяча	2			
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических
		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	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических
		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	действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать , выявлять и исправлять допущенные ошибки.
		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	
3.2.3.2 Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол	11			
Овладение техникой передвижений и стоек	1			
		ТБ.Сочетание изученных элементов перемещения.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.
Овладение техникой передачи и приема мяча	3			
		Передача мяча над собой, во встречных колонах. Учебная игра	1	
		Прием мяча снизу после перемещения. Учебная игра	1	
		К/У- Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам.	1	
Овладение техникой верхней прямой подачи	2			

		Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки.	1	<p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
		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 психомоторных способностей	3			
		Учебная игра	1	
		Учебная игра	1	
		К/У-Учебная игра	1	
3.2.3.3 Техничко-тактические действия и приемы игры в Футбол	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	
3.2.4Атлетические единоборства	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>
		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	

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
3.2.5 Кроссовая подготовка	6			
		ВФСК «ГТО» Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1	<p>технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p> <p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p> <p>Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p> <p>в соответствующей возрастной категории.</p>
		Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	1	
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	
		Бег 2000 м П/И: «Невод», «Вызов номеров»	1	
		Смешанное передвижение до 3000м.	1	
		К/У- кросс 2000м.	1	
3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	6			
3.3.1 Прикладная физическая подготовка	1			
		Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и</p>
3.3.2 Общефизическая подготовка	1			
		Упражнения для развития координации, гибкости.	1	

3.3..3Специальная физическая подготовка	4			проводить игровые занятия на основе изучаемого материала
гимнастика с основами акробатики	2	Передвижение в висах. Лазание по канату.	1	Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.
		Висы и упоры: висы стоя, на согнутых руках, согнувшись; упор лежа, стоя на коленях	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.
		Круговая тренировка с использованием элементов гимнастики.	1	
легкая атлетика	2			Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.
		Прыжки через вращающуюся скакалку. Игры по выбору	1	
		Эстафеты с использованием элементов легкой атлетики.	1	Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)	6			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
		ТБ. Сочетание изученных элементов передвижения.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение ловли и передачи мяча	1			
		Ловля и передача мяча в квадрате. Учебная игра.	1	
Освоение техники ведения мяча и бросков	2			

		Ведение мяча в движении и бросок по воротам. Учебная игра.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		К/У- семиметровый штрафной бросок	1	
Освоение индивидуальной техники защиты	1			
		Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	К/У- учебная игра	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

9 класс-новый				
Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)
1. Физическая культура как область знаний				
1.1.История и современное развитие физической культуры	3			
		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	
		Допинг.Концепция честного	1	

		спорта.		<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»	2			
		Организация мест занятий физической культурой. Подбор специальной обуви и одежды.	1	Знать о физической культуре , 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. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды

				физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.
1.3 Физическая культура человека	3			
		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.
		Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека	1	Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи
		Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	1	при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста
2. Способы физкультурной деятельности	4			
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2			
		Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий:
		Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	физкультурминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных

				мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	2			
		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. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.
3.Физическое совершенствование	84			
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении дыхания.	1	
		Комплексы упражнений ориентированные на повышение функциональных возможностей организма.	1	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов	82			

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):				
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	18			
Организующие команды и приемы	2			
		ТБ. Страховка, самостраховка. Повторение ранее изученных строевых упражнений	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
		Перестроение из колонну по одному в колонну по два. Эстафеты.	1	
Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	0,5			Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.
		Комбинации ОРУ из ранее изученных. Круговая тренировка	0,5	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	0.5			Составляют комбинации из числа разученных упражнений
		ОРУ с большими мячами	0,5	
Акробатические упражнения	2			Описывают технику акробатических
		Длинный кувырок вперед.(М). Кувырок вперед назад (Д).	1	

		Стойка на голове и руках(М).Равновесие на одной ,выпад вперед	1	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические комбинации	2			
		Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1	упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
		К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1	
Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне	3	Подъем переворотом в упор махом и силой(Ю); Ходьба на носках, равновесие на одной на гимнастическом бревне(Д).		Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации
		Подъем переворотом в упор махом и силой. Подтягивание в висе.(Ю); Ходьба на носках, равновесие на одной на гимнастическом бревне(Д).	1	самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.
		Подъем переворотом в упор махом и силой. Подтягивание в висе.(Ю); Ходьба на носках, равновесие на одной на гимнастическом бревне(Д).	1	
		ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание в висе(М) К/У-соединение из 3-4 элементов на гимнастическом бревне	1	
Упражнения на брусьях параллельных и разновысоких	4			
		Подъем переворотом в упор махом и силой(Ю). Вис прогнувшисьна н/ж с опорой ног о в/ж,переход в упор на н/ж.(Д).	1	
		Подъем переворотом в упор	1	

		махом и силой(Ю). Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.(Д).		
		Комбинации на брусках п/п и р/в из 3-4 изученных элементов.	1	
		К/у- комбинации на брусках 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	
3.2.2 Легкая атлетика	18			
Беговые упражнения.	8			
Спринтерский бег	4	ТБ. Разновидности стартов. Бег с ускорением от 60 до 100 м. «Салки» Тест 1	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые
		ВФСК «ГТО» Бег 60 метров. Преодоление препятствий. Игра «Лапта» Тест2	1	
		ВФСК «ГТО» К/У- Бег 60м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест3	1	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой
		ВФСК «ГТО» К/У- бег 100м. Игры по выбору.	1	

				бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.
Длительный бег	4			
		ТБ. Техника бега. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игры по выбору.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять общие цели и пути их достижения. Проводить самоанализ выполненных упражнений Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
		ВФСК «ГТО» К/У-бег1000м. Игра «Лапта»	1	
		ВФСК «ГТО» Бег 2000(Д),3000(М).	1	
		ВФСК «ГТО» К/У бег2000м.Игры по выбору	1	
Прыжковые упражнения	5			
		ТБ.Техника прыжка в длину. Эстафеты с элементами л/а.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её
		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	
		К/У- Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1	

				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют 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	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
		Метание м/м с места на дальность и на заданное расстояние. Круговая тренировка.	1	
		Метание м/м на дальность в коридор 10м.	1	
		Метание м/м на дальность в коридор 10м. Игры по выбору.	1	
		К/урок –метание м/м на дальность. С/И по выбору	1	
3.2.3 Спортивные игры	28			
3.2.3.1 Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол	11			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			
		Закрепление техники передвижений, остановок,	1	Описывают технику изучаемых игровых

		поворотов и стоек. « Салки»		<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</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 4:4,5:5	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2			
		Учебная игра	1	
		К/У- учебная игра.	1	
3.2.3.2 Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол	11			
Овладение техникой передвижений и стоек	1			

		ТБ. Комбинации из освоенных передвижений. Эстафеты	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</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. Учебная игра.	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3			
		Учебная игра.	1	
		Учебная игра.	1	
		К/У-Учебная игра.	1	
3.2.3.3 Техничко-тактические действия и приемы игры в Футбол	6			
Овладение техникой передвижений	1			

		ТБ.Стойка игрока, перемещения в стойке. Круговая тренировка.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
Овладение техникой ведения мяча	1			
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Игра по упрощенным	1	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
Овладение техникой ударов воротам	1			
		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра	1	формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Освоение тактики игры-1ч	1			
		Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	1	Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2			
		Учебная игра	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		К/У-Учебная игра	1	
3.2.4Атлетические единоборства	6			
		ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей
		Перекаты в группировке Упражнения для выведения из равновесия:	1	
				Описывают технику выполнения приемов в

		Приемы самостраховки: на спину перекатом из упора присев и полуприседа(с помощью)	1	единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения..
		Приемы самостраховки: на спину перекатом из упора присев и полуприседа(с помощью)	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.
		П/И: «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах).	1	Знать и применять правила гигиены на занятиях.
		П/И: «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах).	1	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.
3.2.5Кроссовая подготовка	6			
		ВФСК «ГТО» ТБ. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Тест 3	1	Технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.
		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 20м.	1	
		Кросс2000м(Д),3000м(М)	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с
		Кросс2000м(Д),3000м(М)	1	

		К/У- кросс 2000м Игры по выбору.	1	учётom подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.
3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	6			
3.3.1 Прикладная физическая подготовка	1			
		Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.
3.3.2 Общефизическая подготовка	1			
		Бег в чередовании с ходьбой до 20мин.	1	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.
3.3.3 Специальная физическая подготовка	4			
гимнастика с основами акробатики	2			
		Лазание по двум канатам. Упражнения в упоре.	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.
		Передвижение в висах и упорах	1	
легкая атлетика	2			
		Метание м/м в цель.	1	
		Прыжки различными вариантами.	1	Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с

				контролем и регулированием физической нагрузки.
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)	6			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		1	Раскрывать понятие техники
		Комбинации из освоенных передвижений.П/И «Выбивной», «Резиночки».	1	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.
Освоение ловли и передачи мяча	1			
		Ловля и передача мяча в различных вариантах. Учебная игра.	1	
Освоение техники ведения мяча и бросков	2			
		Различные варианты ведения мяча и броски по воротам. Учебная игра.	1	
		К/У-Семиметровый штрафной бросок	1	
Освоение индивидуальной техники защиты	1			
		Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			

		К/У- учебная игра	1	
--	--	-------------------	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
ИЗО, физической культуры, ОБЖ, музыки,
технологии
от _____ 2020года №1
_____ Рассолова А.С.
подпись руководителя МО Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Искакова А.В.
подпись Ф.И.О.

_____ 2020год