

Краснодарский край, Приморско-Ахтарский район, ст. Бриньковская  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бриньковский казачий кадетский корпус имени сотника М.Я. Чайки  
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от «29» августа 2019 г. протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ А.А. Каражов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

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

Количество часов: всего **306** часов

Учитель: **Полеев Сергей Вадимович, Полеева Марина Вячеславовна**

**Программа разработана в соответствии и на основе программы «Физическая культура» (автор В.И. Лях). – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014г., с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).**

## **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической

культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в баскетбол (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **2. Содержание учебного курса**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка.** Смешанное передвижение. Бег с переменной скоростью. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

В данной рабочей программе содержание предмета «Физическая культура» представлено следующими разделами:

- 5-7 классы

1. Основы знаний утверждённый приказом Министерства образования
2. Двигательные умения и навыки
3. Развитие двигательных способностей

- 8-9 классы

2. Базовые виды спорта школьной программы
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

**Согласно приказу Минобрнауки РФ от 23.06. 2015 г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в подразделе «Спортивно-оздоровительная деятельность раздела «Стандарт основного общего образования по физической культуре» части I «Начальное общее образование. Основное общее образование» внесена формулировка: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне(ГТО)».**

## 6. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>7 класс (102ч)</b>				
<b>1. Основы знаний – 5 часов</b>				
История физической культуры	1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура (основные понятия)	2	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	1	Раскрывают понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях и развитие
		Спортивная подготовка	1	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют её отличия от физической и технической подготовки
Физическая культура человека	2	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2. Двигательные умения и навыки – 96 часов</b>				
Легкая атлетика	14	<b>Беговые упражнения Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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
		<b>Бег с ускорением с максимальной скоростью до 60 м.</b> Высокий старт, бег сериями (2-3 серии). Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Усвоить специальные беговые упражнения.
		<b>Высокий старт, стартовый разгон от 30 до 40 м. Бег 60 м.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Росто-весовые показатели. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, способностей на основе легкоатлетических упражнений	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Усвоить бег с ускорением, технику высокого старта.
		<b>Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40 – 60 метров.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Правила самоконтроля и гигиены	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Усвоить бег с ускорением.
		<b>Бег 60 метров с высокого старта на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Подача команд	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

				<p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Овладеть бегом по прямой.</p>
		<p><b>Прыжковые упражнения.</b> Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Демонстрация упражнений. Эстафеты</p>	1	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой прыжка.</p>
		<p><b>Прыжки в длину с полного разбега.</b> Серийное выполнение отталкивания; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Эстафеты</p>	1	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой прыжка.</p>
		<p><b>Прыжки в длину с разбега – на результат.</b> ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.</p>	1	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой прыжка.</p>

		<b>Метание малого мяча</b> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега в цель. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты.	1	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Овладеть техникой метания.</p>
		<b>Метание мяча весом 150 г с места на дальность.</b> Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.	1	
		<b>Метание мяча весом 150 г с полного разбега в коридор 10 метров.</b> Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	
		<b>Развитие выносливости. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) на 2000 метров.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».	1	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость.</p>
		<b>Бег – 15 минут.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. «Русская лапта».	1	
		<b>Бег 1500м на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.	1	
Футбол	8	<b>Освоение тактики игры</b> Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Овладеть стойкой футболиста</p>

		<p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b> Удар по мячу серединой подъема. Учебная игра 3х3. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>	1	<p>Уметь выполнять удары по мячу. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p>
		<p><b>Удары по воротам на точность.</b> Учебная игра 4х4. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>	1	<p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Овладеть техникой удара.</p>
		<p><b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</b> Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>	1	<p>Уметь выполнять приемов остановки мяча. Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p>
		<p><b>Остановка летящего мяча серединой подъема.</b> из освоенных элементов. Учебная игра. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>	1	<p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию. Овладеть техническими действиями.</p>
		<p><b>Освоение ведения мяча</b> Ведение мяча с изменением скорости. Комбинация из освоенных элементов. Игровые задания 2х1, 3х1,3х2.</p>	1	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Освоить приемы передвижения игрока с мячом.</p>
		<p><b>Ведение мяча с изменением направления движения.</b> Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.</p>	1	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка. Освоить приемы передвижения игрока с мячом.</p>

		<b>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</b> Ведущей и не ведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. Защита рефератов.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог. Освоить технические действия игрока на футбольном поле.
Гимнастика	18	<b>История гимнастики.</b> Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
		<b>Организующие команды и приемы</b> Освоение строевых упражнений. Выполнение команд: «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «пол-шага!», «полный шаг!». Подтягивание	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
		<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Упоры.</b> Наскок в упор прыжком, переворот вперед. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м)смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м).	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь. Освоить технику висов.
		<b>Простые упоры. Наскок в упор прыжком, соскок махом назад.</b> Вис согнувшись, вис прогнувшись(м). Поднимание прямых ног в	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности

		висе(м). Развитие силовых способностей		получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания. Освоить технику висов и упоров
		<b>Комбинации на разновысотных брусьях</b> из уже изученных элементов. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Способы регулирования физической нагрузки	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить технику упоров.
		<b>Подъем переворотом в упор толчком двумя, махом назад, соскок(м).</b> Подтягивание	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. Освоить технику упоров.
		<b>Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор(м).</b> Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м). Развитие силовых способностей	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей

			в совместной деятельности. Осваивать акробатические элементы в целом
	<b>Акробатические упражнения и комбинации</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать акробатические элементы в целом.
	<b>Два кувырка вперед, назад слитно.</b> Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, подтягивание.	1	Осваивать акробатические элементы в целом.
	<b>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.</b> Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Дальнейшее закрепление техники движения.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать акробатические элементы в целом.
	<b>Стойка на голове с согнутыми ногами(м).</b> Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ в движении. Развитие гибкости	1	Осваивать акробатические элементы в целом.
	<b>Стоя на коленях наклон назад «мост» с помощью.</b> Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Дальнейшее закрепление техники движения.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника;
	<b>Из положения лежа «мост» с помощью и самостоятельно.</b> Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	Осваивать акробатические элементы в целом.

	<p>Дальнейшее закрепление техники движения.</p> <p><b>Развитие координационных способностей</b> Из положения лежа «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Дальнейшее закрепление техники движения.</p>	1	<p>формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать акробатические элементы в целом.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать акробатические элементы в целом.</p>
	<p><b>Упражнения в равновесии</b> «Гимнастическая скамейка» - способы передвижения. Сгибание – разгибание туловища. Упражнения с длинной скакалкой</p>	1	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.</p>
	<p><b>Опорные прыжки</b> Вскок в упор присев и соскок прогнувшись Наскок на гимнастический мостик. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием</p>

				учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать технику прыжка.
		<b>Прыжок через «козла» согнув ноги</b> («козел» в ширину высота 100 – 115 см.)(м) Поднимание прямых ног в висе(м).	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать технику прыжка.
		<b>Прыжок через «козла» ноги врозь самостоятельно.</b> (высота 100 – 115 см.) Поднимание прямых ног в висе (м),. Защита рефератов	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать технику прыжка.
Гандбол	3	<b>Освоение ловли и передач мяча</b> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	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
		<b>Овладение техникой бросков мяча</b> Броски в прыжке, сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра вратаря Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

		по правилам мини-гандбола		совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b> Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра вратаря Игра по упрощенным правилам. Защита рефератов.	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 Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Баскетбол	30	<b>Правила техники безопасности.</b> Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
		<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Основная стойка баскетболиста. Перемещение в стойках приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте, шагом и бегом. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки».	1	Уметь выполнять различные стойки. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передвижения игрока.
		<b>Остановка двумя шагами.</b> Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	1	Уметь выполнять остановки. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
		<b>Остановка прыжком.</b> Ведение мяча шагом и бегом. Подвижные игры.	1	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
		<b>Повороты на месте с мячом и без мяча.</b> Ведение мяча с изменением высоты отскока левой, правой рукой. Эстафеты	1	К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передвижения игрока.
		<b>Освоение ловли и передач мяча</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением противника. . Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	Уметь выполнять ловлю мяча на месте. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
<b>Передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением противника.</b> Ведение мяча с изменением направления по	1	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		

		команде. Эстафеты с элементами баскетбола.		Освоить приемы передачи мяча
		<b>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением противника.</b> Ведение мяча с изменением направления по команде. Комбинации из освоенных элементов	1	
		<b>Освоение техники ведения мяча</b> Ведение мяча правой и левой рукой по прямой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением противника. Комбинации: перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
		<b>Бросок двумя руками от груди с места и в движении с пассивным противодействием.</b> Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам.	1	Освоить технику ведения мяча.
		<b>Бросок одной рукой от плеча с места и в движении с пассивным противодействием.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5х5.	1	
		<b>Бросок одной рукой от головы с места и в движении с пассивным противодействием.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5х5.	1	
		<b>Овладение техникой бросков мяча</b> Дистанционные броски с максимальным расстоянием 4,8 метра. Учебная игра 5х5.	1	Уметь выполнять бросок. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.
		<b>Два шага.</b> Вырывание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5х5.	1	П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
		<b>Два шага после ведения.</b> Выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5х5.	1	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Освоить технику броска

	<p><b>Бросок двумя руками от груди после двух шагов с пассивным сопротивлением.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5х5.</p>	1	
	<p><b>Бросок одной рукой от плеча после двух шагов с пассивным сопротивлением.</b> Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.</p>	1	
	<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b> Вырывание, выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5х5.</p>	1	<p>Уметь вырывать мяч. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Освоить технику вырывания, выбивания мяча.</p>
	<p><b>Перехват мяча.</b> Дистанционные броски на расстоянии до 3,6 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Комбинации из освоенных элементов</p>	1	<p>Уметь выбивать мяч. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Освоить технику перехвата мяча.</p>
	<p><b>Освоение тактики игры</b> Тактика свободного нападения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра</p>	1	<p>Уметь выполнять ловлю мяча в движении. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p>
	<p><b>Взаимодействие двух игроков. Тактика свободного нападения.</b> «Отдал мяч – освободился от опеки защитника – вышел на свободное место для получения мяча или</p>	1	<p>самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное</p>

		атаки». Учебная игра.		мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
		<b>Позиционное нападение 5х0.</b> Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.	1	
		<b>Нападение быстрым прорывом.</b> Ловля мяча двумя руками после выхода игрока навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.	1	
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Ловля мяча двумя руками после выхода игрока навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ловлю мяча в движении. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Освоить приемы передвижения игрока.
		<b>Ловля мяча двумя руками на месте – ведение- остановка прыжком – бросок одной или двумя руками с места (сочетание приемов).</b> Учебная игра, игровые задания 2х1, 3х1.	1	Корректировка техники ведения мяча. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.
		<b>Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину</b> (сочетание приемов). Ведение мяча с переводом мяча слева на право. Учебная игра, игровые задания 3х2, 3х3.	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
		<b>Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов</b> (сочетание приемов). Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	1	

		<p><b>Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов</b> (сочетание приемов). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам.</p>	1	<p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>
		<p><b>Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – передача</b> (сочетание приемов). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам.</p>	1	
		<p><b>Оценка техники выполнения. Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – бросок.</b> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам. Защита рефератов.</p>	1	
Волейбол	5	<p><b>История волейбола.</b> Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	1	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p>
		<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.</b> Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом; метания в цель различными мячами</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><b>Освоение техники приёма и передачи мяча. Развитие выносливости</b> Передачи мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом,</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

		прыжками, акробатическими упражнениями и др.		
		<b>Освоение техники прямой подачи</b> Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (подача, приём, передача, удар). Круговая тренировка, подвижная игра с мячом	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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
		<b>Освоение тактики игры</b> Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Защита рефератов.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Кроссовая подготовка	8	<b>Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на
		<b>Переменный бег – 20 минут.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. «Русская лапта».	1	
		<b>Бег в равномерном темпе 10 минут.</b> ОРУ. Специально беговые упражнения. «Русская лапта».	1	
		<b>Бег в равномерном темпе 15 минут.</b> ОРУ. Специально беговые упражнения. «Русская лапта».	1	
		<b>Бег 600 м – мальчики на результат.</b> ОРУ. Специально беговые упражнения. «Русская лапта».	1	

		<b>Бег 800 м – на результат.</b> ОРУ. Специально беговые упражнения. Встречная эстафета.	1	развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
		<b>Бег 1000 м – без учета времени.</b> ОРУ. Специально беговые упражнения. «Русская лапта».	1	
		<b>Бег 1000 м на результат.</b> ОРУ. Специально беговые упражнения. «Русская лапта».	1	
Легкая атлетика	10	<b>Беговые упражнения</b> Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Усвоить бег с ускорением
		<b>Стартовый разбег с пробеганием до 50 метров.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	
		<b>Бег 60 метров с высокого старта на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть бегом по прямой.
		<b>Прыжковые упражнения</b> Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий	1	Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с

		бег. Эстафеты		целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.
		<b>Прыжки в длину с разбега – на результат.</b> ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.	1	
		<b><u>Метание малого мяча.</u> Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную цель.</b> Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты.	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.
		<b>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</b> Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.
		<b>Метание теннисного мяча в горизонтальную, вертикальную цель.</b> Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты.	1	П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.
		<b>Метание теннисного мяча с полного разбега в коридор 10 метров.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты.	1	
		<b>Метание теннисного мяча с полного разбега – на результат.</b> Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической

		Помощь в оценке результатов. Защита рефератов.		нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>3. Развитие двигательных способностей - 1 час</b>				
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	1	<b>Сила. Быстрота. Выносливость. Ловкость. Защита итоговых работ. Самонаблюдение и самоконтроль.</b>	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям Представляют выполненную итоговую работу

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>8 класс (102ч)</b>				
<b>Что вам надо знать – 7 часов</b>				
История физической культуры-	1	Физическая культура в современном обществе	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них
Физическая культура человека	4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий
		Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
		Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
		<b>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</b> Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
Физическая культура (основные понятия)	2	Всестороннее гармоничное физическое развитие	1	Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
		Здоровье и здоровый образ жизни	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
<b>Базовые виды спорта школьной программы-93ч</b>				
Легкая атлетика-	14	<b>Беговые упражнения.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. История легкой атлетики. Специальные	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых

		беговые упражнения. Бег с ускорением.		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
		<b>Низкий старт.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спортивные игры	1	
		<b>Стартовый разгон.</b> Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Спортивные игры	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		<b>Финальное усилие.</b> Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Спортивные игры	1	
		<b>Бег 60 метров с низкого старта на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Самоконтроль.	1	
		<b>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.</b> ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты	1	
		<b>Прыжки в длину с полного разбега.</b> Серийное выполнение отталкивания; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Эстафеты	1	
		<b>Прыжки в длину с разбега – на результат.</b> ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.	1	
		<b>Метание малого мяча.</b> Метание мяча весом 150г с 4 – 5 шагов	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют

		разбега в цель. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты.		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
		<b>Метание мяча весом 150 г с места на дальность.</b> Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.	1	
		<b>Метание мяча весом 150 г с полного разбега в коридор 10 метров.</b> Специальные беговые упражнения. Самостоятельные занятия Эстафеты.	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) на 2000 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
		<b>Овладение организаторскими умениями</b> Бег – 15 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. «Русская лапта».	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
		<b>Знания о физической культуре</b> Бег 2000м на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Футбол	6	<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</b> Игра по правилам	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
		<b>Удар по неподвижному мячу внешней стороной подъема.</b> Игра по правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Удар по неподвижному мячу носком</b> (совершенствование). Игра по правилам.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема</b> (совершенствование). Игра по правилам.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы</b> (совершенствование). Подбор мяча. Игра по правилам	1	
		<b>Удар по летящему мячу серединой лба.</b> Игра по правилам.	1	
Гимнастика	18	<b>Организующие команды и приемы.</b> Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
		<b>Акробатические упражнения и комбинации.</b> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
		<b>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</b> Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Строевые упражнения. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
		<b>Акробатическая комбинация.</b>	1	Используют данные упражнения для развития гибкости

		Серии кувырков вперед, назад в группировке, стойка на лопатках. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях гимнастикой Строевые упражнения.		
		<b>Длинный кувырок.</b> Серии длинных кувырков вперед. Высокая перекладина – мальчики. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
		<b>Стойка на голове.</b> Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
		<b>Стойка на руках с помощью.</b> Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
		<b>Овладение организаторскими умениями</b> Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Освоение упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; вис лежа, вис присев. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
		<b>Развитие координационных способностей.</b> Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
		<b>Развитие силовых способностей.</b> ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

	гимнастической скамейке и стенке. Строевые упражнения.		
	<b>Упоры на брусьях.</b> Из виса на подколенках через стойку на руках-мальчики. Опускание в упор присев. Размахивания в упоре. Упражнения на гибкость. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Подъем махом назад в сед ноги врозь.</b> Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Висы. Вис согнувшись.</b> Из виса стоя махом одной толчком другой прийти в вис согнувшись с помощью и самостоятельно. Помощь и страховка.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Вис прогнувшись.</b>	1	
	<b>Совершенствование упражнений в висах и упорах.</b> Мальчики – из виса над подколенками через стойку на руках опускание в упор присев. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	<b>Опорный прыжок.</b> Мальчики (козел в длину высота 110-115) – прыжок согнув ноги. Помощь и страховка.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	<b>Опорный прыжок.</b> Мальчики (козел в длину высота 110-115) – прыжок согнув ноги. Помощь и страховка.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	<b>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.</b> Оценивание учащихся.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Элементы единоборств	3	<b>Стойка и передвижение в стойки.</b> Оказание первой медицинской помощи при занятиях. Подвижная игра «Выталкивание из круга».	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
		<b>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</b> Подвижная игра «Перетягивание в парах».	1	
		<b>Приемы борьбы за выгодные положения. Борьба за предмет.</b> Подвижные игры «Бой петухов», «Часовые разведчики».	1	
Баскетбол	25	<b>История баскетбола.</b> Терминология игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Инструктаж техники безопасности.	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
		<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки. СУ. ОРУ с мячом.</b> Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Игра по упрощенным правилам.	1	
		<b>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча мяча, с сопротивлением защитника.</b> Со сменой мест. Игра по правилам.	1	
		<b>Совершенствование ведение мяча, с сопротивлением защитника.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей	1	

		рукой без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.		
		<b>Бросок мяча, с сопротивлением защитника.</b> Броски двумя руками с места; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	
		<b>Совершенствование броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом 180 градусов, с сопротивлением защитника.</b> С места, бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Совершенствование броска мяча двумя руками от груди после ведения с сопротивлением защитника.</b> На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника. Учебная игра	1	
		<b>Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча после ведения с сопротивлением защитника.</b> На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника. Учебная игра	1	
		<b>Совершенствование броска мяча в движении с сопротивлением защитника.</b> Два шага. Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	1	
		<b>Совершенствование броски в движении после двух шагов, с сопротивлением защитника.</b> Техника индивидуальной защиты. Учебная игра	1	

		<b>Совершенствование штрафного броска.</b> Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
		<b>Личная защита. Перехват мяча.</b> Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	1
		<b>Личная защита. Вырывание, выбивание мяча.</b> Учебная игра.	1
		<b>Нападение быстрым прорывом (3:2).</b> Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
		<b>Взаимодействие трех игроков.</b> «тройка через заслон», «восьмерка». Учебная игра.	1
		<b>Совершенствование остановки прыжком после ведения в сочетании с поворотами и передачей.</b> Броски с отражением от щита. Учебная игра. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
		<b>Совершенствование остановки после быстрого ведения.</b> Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой. Учебная игра. Оценка техники выполнения приемов.	1
		<b>Совершенствование: ловля на месте, ведение, передача в два шага.</b> Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра с акцентом на выбор свободного места после передачи мяча. Оценка техники выполнения сочетаний приемов.	1
		<b>Совершенствование: ловля на месте, ведение, остановка прыжком, бросок в корзину одной рукой от плеча.</b> Учебная игра с	1
			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий,</p>

		акцентом на выбор свободного места после передачи мяча. Оценка техники выполнения сочетаний приемов.		варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Дистанционные броски 4,5 метра от щита.</b> Учебная игра.	1	
		<b>Нападение быстрым прорывом с сопротивлением (3:2).</b> Учебная игра.	1	
		<b>Взаимодействия трех игроков через заслон.</b> Тактика нападения (3:3). Учебная игра на одно кольцо.	1	
		<b>Взаимодействия трех игроков через заслон.</b> Тактика нападения (3:3). Учебная игра 5x5.	1	
		<b>Тактика свободного нападения.</b> Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра. Оценка техники выполнения приемов.	1	
		<b>Игровые задания.</b> (3:2); (3:3). Оценка индивидуальных действий учащихся в нападении.	1	
Гандбол	5	<b>Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</b> Передача мяча в движении различными способами. Игра по упрощенным правилам	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		<b>Совершенствование техники бросков мяча.</b> Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по правилам мини-гандбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		<b>Совершенствование индивидуальной техники защиты.</b> Игра вратаря. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра по	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

		упрощенным правилам. Защита рефератов		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		<b>Совершенствование тактики игры в гандбол.</b> Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Взаимодействие двух игроков в защите через заслон.</b> Учебная игра	1	
Волейбол	5	<b>Освоение техники нижней прямой подачи.</b> Прием подачи. Освоение техники приема и передач мяча.	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
		<b>Передача мяча над собой.</b> Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	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
		<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (подача, приём, передача, удар). Учебная игра.	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
		<b>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</b> Круговая тренировка. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Игровые задания.</b> Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Легкая атлетика	10	<b>Низкий старт.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спортивные игры	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают
		<b>Стартовый разгон.</b> Старты из	1	

		различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Спортивные игры		индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		<b>Финальное усилие.</b> Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Спортивные игры	1	
		<b>Бег 60 метров с низкого старта на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Самоконтроль.	1	
		<b>Прыжковые упражнения.</b> Прыжки в длину с полного разбега. Серийное выполнение отталкивания; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Эстафеты	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		<b>Прыжки в длину с разбега – на результат.</b> ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		<b>Метание малого мяча.</b> Метание мяча весом 150 г с места на дальность. Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.	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.
		<b>Метание мяча весом 150 г с полного разбега в коридор 10 метров.</b> Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	
		<b>Бег – 15 минут.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. «Русская лапта».	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

		<b>Бег 2000м на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.	1	
Кроссовая подготовка-7		<b>Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.</b> Техника безопасности при занятиях на открытых площадках.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
		<b>Развитие выносливости.</b> Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1500м,. Спортивные игры.	1	
		<b>Бег в чередовании с ходьбой.</b> ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	
		<b>Самостоятельные занятия</b> Переменный бег. Переменный бег – 20 минут. «Русская лапта».	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		<b>Овладение организаторскими умениями</b> Бег в равномерном темпе. Бег 2000 метров – без учета времени. «Русская лапта».	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
		<b>Развитие силовой выносливости.</b> ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м - без учета времени.	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		<b>Контрольный бег, (прикидка).</b> Мальчики – 2000 м. «Русская лапта». Водные процедуры	1	
<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями – 2 часов</b>				
Организация и проведение самостоятельных	1	<b>Атлетическая гимнастика</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих

занятий физической культурой				занятий
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <b>Защита итоговых работ</b>	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Представляют выполненную итоговую работу

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	
<b>9 класс (102ч)</b>				
<b>Что вам надо знать – 7 часов</b>				
История физической культуры	2	<b>Организация и проведение пеших туристских походов.</b> Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	1	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
		<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта.	1	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Физическое культура (основные понятия)	2	<b>Адаптивная физическая культура.</b>	1	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Физическая культура человека	3	<b>Восстановительный массаж</b>	1	Характеризуют основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы
		<b>Проведение банных процедур</b>	1	Характеризуют оздоровительную силу бани,

				руководствоваться правилами проведения банных процедур
		<b>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</b>	1	Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
<b>Базовые виды спорта школьной программы – 93 часа</b>				
Легкая атлетика	14	<b>Беговые упражнения.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. История легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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
		<b>Низкий старт.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спортивные игры	1	
		<b>Стартовый разгон.</b> Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Спортивные игры	1	
		<b>Финальное усилие.</b> Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Спортивные игры	1	
		<b>Бег 60 метров с низкого старта на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Самоконтроль.	1	
		<b>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.</b> ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты	1	
		<b>Прыжки в длину с полного разбега.</b> Серийное выполнение отталкивания; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	1	

		Прыжки с места и с разбега. Эстафеты		безопасности.
		<b>Прыжки в длину с разбега – на результат.</b> ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.	1	
		<b>Метание малого мяча.</b> Метание мяча весом 150г с 4 – 5 шагов разбега в цель. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты.	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.
		<b>Метание мяча весом 150 г с места на дальность.</b> Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.	1	
		<b>Метание мяча весом 150 г с полного разбега в коридор 10 метров.</b> Специальные беговые упражнения. Самостоятельные занятия. Эстафеты.	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		<b>Совершенствование скоростно-силовых способностей.</b> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) на 2000 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
		<b>Овладение организаторскими умениями.</b> Бег – 15 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Овладение организаторскими умениями. «Русская лапта».	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
		<b>Знания о физической</b>	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для

		культуре. Бег 2000м на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Знания о физической культуре. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.		укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Футбол	6	<b>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.</b> Финты. По прямой, с изменением направления движения. С сопротивлением защитника. Игра по правилам.	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
		<b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</b> Игра по правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (совершенствование).</b> Игра по правилам.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Удар по летящему мячу средней частью подъема.</b> Игра по правилам.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.</b> Игра по правилам.	1	
		<b>Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной подъема (совершенствование).</b> Игра по правилам. Подбор мяча	1	
Гимнастика	18	<b>Организующие команды и приемы.</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
		<b>Акробатические упражнения и комбинации.</b> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики. Знания	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	о физической культуре Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.		
	<b>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</b> Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Строевые упражнения. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
	<b>Акробатическая комбинация.</b> Серии кувырков вперед, назад в группировке, стойка на лопатках. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях гимнастикой Строевые упражнения.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
	<b>Длинный кувырок.</b> Серии длинных кувырков вперед. Высокая перекладина – мальчики. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Из упора присев силой стойка на голове.</b> Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Стойка на руках силой.</b> Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; вис лежа, вис присев.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований

	Помощь и страховка.		
	<b>Развитие координационных способностей.</b> Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	<b>Развитие силовых способностей.</b> ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Строевые упражнения.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	<b>Упоры на брусьях.</b> Подъем махом вперед в сет ноги врозь(м). Опускание в упор присев. Размахивания в упоре. Упражнения на гибкость. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Подъем махом назад в сед ноги врозь.</b> Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Висы.</b> <b>Подъем переворотом в упор махом(м).</b> Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Переход в упор на нижнюю жердь. Помощь и страховка.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Совершенствование упражнений в висах и упорах.</b> Мальчики – из виса над подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<b>Опорный прыжок.</b> Мальчики	1	Описывают технику данных упражнений и составляют

		(козел в длину высота 110-115) – прыжок согнув ноги. Помощь и страховка.		гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
		<b>Опорный прыжок.</b> Мальчики (козел в длину высота 110-115) – прыжок согнув ноги. Помощь и страховка.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
		<b>Опорный прыжок.</b> Мальчики (козел в длину высота 110-115) – прыжок согнув ноги. Помощь и страховка.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
		<b>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.</b> Оценивание учащихся.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Элементы единоборств	3	<b>Стойка и передвижение в стойки.</b> Оказание первой медицинской помощи при занятиях. Подвижная игра «Выталкивание из круга».	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
		<b>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</b> Подвижная игра «Перетягивание в парах».	1	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
		<b>Приемы борьбы за выгодные положения. Борьба за предмет.</b> Подвижные игры «Бой петухов», «Часовые разведчики».	1	
Баскетбол-25		<b>История баскетбола.</b> Терминология игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Инструктаж техники безопасности.	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
		<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b> СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами. Бег с изменением	1	

		направления и остановкой по зрительным сигналам. Игра по упрощенным правилам.		
		<b>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча мяча, с сопротивлением защитника.</b> Со сменой мест. Игра по правилам.	1	
		<b>Совершенствование ведение мяча, с сопротивлением защитника.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	1	
		<b>Бросок мяча, с сопротивлением защитника.</b> Броски двумя руками с места; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	
		<b>Совершенствование броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом 180 градусов, с сопротивлением защитника.</b> С места, бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Совершенствование броска мяча двумя руками от груди после ведения с сопротивлением защитника.</b> На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника. Учебная игра	1	
		<b>Совершенствование броска мяча</b>	1	

		одной рукой от плеча после ведения с сопротивлением защитника. На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника. Учебная игра		
		<b>Совершенствование броска мяча в движении с сопротивлением защитника.</b> Два шага. Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	1	
		<b>Совершенствование броски в движении после двух шагов, с сопротивлением защитника.</b> Техника индивидуальной защиты. Учебная игра	1	
		<b>Совершенствование штрафного броска.</b> Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	
		<b>Личная защита. Перехват мяча.</b> Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Личная защита. Вырывание, выбивание мяча.</b> Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Нападение быстрым прорывом (3:2).</b> Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	
		<b>Взаимодействие трех игроков.</b> «тройка через заслон», «восьмерка». Учебная игра.	1	
		<b>Совершенствование остановки прыжком после ведения в сочетании с поворотами и передачей.</b> Броски с отражением от щита. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
		<b>Совершенствование остановки после быстрого ведения.</b>	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Взаимодействуют со сверстниками в процессе

		Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой. Учебная игра. Оценка техники выполнения приемов.		совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Совершенствование: ловля на месте, ведение, передача в два шага.</b> Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра с акцентом на выбор свободного места после передачи мяча. Оценка техники выполнения сочетаний приемов.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<b>Совершенствование: ловля на месте, ведение, остановка прыжком, бросок в корзину одной рукой от плеча.</b> Учебная игра с акцентом на выбор свободного места после передачи мяча. Оценка техники выполнения сочетаний приемов.	1	
		<b>Дистанционные броски 4,5 метра от щита.</b> Учебная игра.	1	
		<b>Нападение быстрым прорывом с сопротивлением (3:2).</b> Учебная игра.	1	
		<b>Взаимодействия трех игроков через заслон.</b> Тактика нападения (3:3). Учебная игра на одно кольцо.	1	
		<b>Взаимодействия трех игроков через заслон.</b> Тактика нападения (3:3). Учебная игра 5x5.	1	
		<b>Тактика свободного нападения.</b> Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра. Оценка техники выполнения приемов.	1	
		<b>Игровые задания.</b> (3:2); (3:3). Оценка индивидуальных действий учащихся в нападении.	1	
Гандбол-5		<b>Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</b> Передача	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

		мяча в движении различными способами. Игра по упрощенным правилам		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		<b>Совершенствование техники бросков мяча.</b> Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по правилам мини-гандбола	1	
		<b>Совершенствование индивидуальной техники защиты.</b> Игра вратаря. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра по упрощенным правилам. Защита рефератов	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Совершенствование тактики игры в гандбол.</b> Взаимодействие вратаря с защитником. Учебная игра	1	
		<b>Взаимодействие трех игроков в защите через заслон.</b> Учебная игра	1	
Волейбол-5		<b>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</b>	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
		<b>Прием мяча, отраженного сеткой.</b> Учебная игра.	1	
		<b>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (подача, приём, передача, удар). Учебная игра.	1	
		<b>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</b> Круговая тренировка. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</b> Игровые задания. Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Легкая атлетика-10		<b>Низкий старт.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спортивные	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых

		игры		упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		<b>Стартовый разгон.</b> Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		<b>Финальное усилие.</b> Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Спортивные игры	1	
		<b>Бег 100 метров с низкого старта на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Самоконтроль.	1	
		<b>Прыжковые упражнения.</b> Прыжки в длину с полного разбега. Серийное выполнение отталкивания; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Эстафеты	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		<b>Прыжки в длину с разбега – на результат.</b> ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		<b>Метание малого мяча.</b> Метание мяча весом 150 г с места на дальность. Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.	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.
		<b>Метание мяча весом 150 г с полного разбега в коридор 10 метров.</b> Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	
		<b>Бег – 15 минут.</b> ОРУ в движении.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-

		Специальные беговые упражнения. «Русская лапта».		силовых способностей
		<b>Бег 2000м на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.	1	
Кроссовая подготовка-7		<b>Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.</b> Техника безопасности при занятиях на открытых площадках.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		<b>Развитие выносливости.</b> Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1500м. Спортивные игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		<b>Бег в чередовании с ходьбой.</b> ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	
		<b>Самостоятельные занятия</b> Переменный бег. Переменный бег – 20 минут. «Русская лапта».	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		<b>Овладение организаторскими умениями.</b> Бег в равномерном темпе. Бег 2000 метров – без учета времени. «Русская лапта».	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
		<b>Развитие силовой выносливости.</b> ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м - без учета времени.	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		<b>Контрольный бег, (прикидка).</b> Мальчики – 2000 м. «Русская лапта». Водные процедуры	1	
<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями – 2 часа</b>				

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>1</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>1</p>	<p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Составляют комплекс упражнений для общей разминки. Используют упражнения на расслабление после тренировки Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>1</p>	<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Защита итоговых работ</p>	<p>1</p>	<p>Оценивают свою силу по приведённым показателям Представляют выполненную итоговую работу</p>

## 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

### 7 класс

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики		
	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0
Прыжки в длину с места	130	158	170
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110
Метание мяча	29	36	40
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8
Подтягивание на низкой перекладине			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27
гибкость	6	9	14
Поднимание туловища из	24	28	30

положения лежа			
----------------	--	--	--

## **8 класс**

*Ученик научится:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
    - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные упражнения	мальчики		
	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8
Прыжки в длину с места	150	170	190
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120
Метание мяча	27	34	42
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10
Подтягивание на низкой перекладине			
Сгибание разгибание рук в	30	36	40

упоре лежа			
гибкость	6	9	14
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32

## **9 класс**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики		
	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6
Прыжки в длину с места	160	190	2.10
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80
Прыжки через скакалку за 1	95	115	128

минуту			
Метание мяча	29	36	44
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11
Подтягивание на низкой перекладине			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48
гибкость	6	9	14
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34

**Оценка предметных результатов** представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по физической культуре.

Оценка предметных результатов производится в ходе процедур текущей, тематической, промежуточной и итоговой оценки, а также в ходе внутришкольного мониторинга.

#### **Стартовая диагностика**

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению на данном уровне образования, проводится в начале учебного года (7-9 классы) и выступает как основа (точка отсчёта) для оценки динамики образовательных достижений обучающихся.

#### **Текущая оценка**

Текущая оценка представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении рабочей программы физической культуры.

Формы и методы текущей оценки: устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, индивидуальные и групповые формы, само- и взаимооценка, рефлексия.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется по пятибалльной системе.

#### **Тематическая оценка**

Тематическая оценка ведется как в ходе изучения темы, так и в конце её изучения.

#### **Портфолио**

Портфолио представляет собой процедуру оценки динамики учебной и творческой активности обучающихся, направленности, широты или избирательности их интересов, выраженности проявлений творческой инициативы, а также уровня высших достижений.

Основное содержание «Портфолио» определяется Положением о портфолио ученика второго уровня ГБОУ Бриньковского казачьего кадетского корпуса имени сотника М.Я. Чайки Краснодарского края, реализующей программы ФГОС ООО.

#### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация представляет собой процедуру аттестации обучающихся на уровне основного общего образования и проводится в конце каждой четверти и в конце учебного года по физической культуре. Промежуточная аттестация проводится на основе результатов накопленной оценки.

Сроки проведения промежуточной аттестации определяются образовательной программой организации.

Годовая промежуточная аттестация по физической культуре проводится на основе результатов четвертных промежуточных аттестаций, и представляет собой среднее арифметическое результатов четвертных аттестаций. Округление результата проводится в пользу обучающегося.

Формами промежуточной аттестации являются:

- письменная проверка – письменный ответ учащегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: письменные отчёты о наблюдениях, письменные ответы на вопросы теста, рефераты;
- устная проверка – устный ответ учащегося на один или систему вопросов, собеседования;

-комбинированная проверка - сочетание письменных и устных форм проверок.

В качестве результатов промежуточной аттестации учащимся, освобожденным от физических нагрузок и практической части уроков физической культуры могут быть зачтены выполненные творческие работы, рефераты по предмету.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по пятибалльной системе.

В целом порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Федеральным законом ФЗ- №273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58), Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости в ГБОУ Бриньковском казачьем кадетском корпусе имени сотника М.Я. Чайки Краснодарского края.

### **Итоговая оценка**

Итоговая оценка по физической культуре ставится на основе результатов только внутренней оценки.

К результатам внутренней оценки относятся предметные результаты, зафиксированные в системе накопленной оценки и результаты выполнения итоговой работы по учебному предмету.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО  
учителей естественно-научных  
и математических дисциплин

ГБОУ Бриньковского казачьего  
кадетского корпуса

имени сотника М.Я. Чайки

Краснодарского края

от 29 августа 2019 года № 1

\_\_\_\_\_ /И. В. Огрызкова/  
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ /И. Д. Шут/  
подпись Ф.И.О.

29 августа 2019 года