

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Забайкальского края  
Комитет образования Акшинского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Акша»

СОГЛАСОВАНО  
Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
27.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим Советом  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Воронцовая В.А.  
Приказ № 60 30.08. 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА  
"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"  
5-9 КЛАССЫ

Учитель ФК

И.Н.Зых

с. Акша 2024/2025- учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка _____	3
Планируемые результаты обучения _____	7
Содержание учебного предмета _____	23
Тематическое планирование _____	45

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъектной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Неадаптивность поведения связана как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперреактивностью.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю).

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Лыжная подготовка", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

#### **Формы организации учебной деятельности**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования

двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Методы организации урока:

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;

### **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: 68 в год. Рабочая программа рассчитана на 340 ч. (по 2 ч. в неделю).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

# **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

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 личностнозначимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*Власть 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.

*Власть 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.

*Власть 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.

*Власть эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз 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.

*Власть 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 задачи индивидуальных 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.

*Власть 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) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— 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) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), 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), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (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 или в высоту 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.

*Вобластипознавательнойкультуры:*

- 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.

*Вобластинравственной 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.

*Вобластитрудовой культуры:*

- добросовестноевыполнениеучебныхзаданий,осознанноестремлениекосвоению 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.

*Вобластиестетической 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.

*Вобластикоммуникативнойкультуры:*

- владениекультуройречи,ведениедиалогавдоброжелательнойиоткрытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владениеумениемвестидискуссию,обсуждатьсодержаниеирезультаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и

обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*Власти 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 метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*Власть 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.

*Власть 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.

*Власть 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.

*Власть 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.

*Власть 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.

*Власть 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 закаляющих 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 уроках двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### 5 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 (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7

Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10 м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000 метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

## 6 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 (в высоту и длину);
- 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- определять кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

#### **Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

#### **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 (в высоту и длину);
- 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, лыжных прогулок и 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 и освоить их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3

Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10 м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

### 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 (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах способом скользящим на одних из изученных способов;
- 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; 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 и выполнять их самостоятельно.  
*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 и выполнять их самостоятельно

***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10 м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25

гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

### 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, лыжных прогулок и 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 (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия 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			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- стартовая неотребуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплекс упражнений физкультминутки физкультпауз.
- Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперёд и назад;
- стойка на лопатках.

*Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):*

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперёд в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперёд руками достать носки-упор присев-кувырок вперёд-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел ширину, высота 80-100 см)

*Упражнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперёд, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперёд, прогнувшись); зачётная комбинация.

*Упражнения комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- вис согнувшись, вис прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000 м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, беги в выполнении заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- приемы передач мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- приемы передач мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземлениенаточность и сохранениеравновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражненияобщеразвивающейнаправленности.*

Общезфизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастикаосновамиакробатики:

*Развитиегибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексыактивныхипассивныхупражненийсбольшойамплитудойдвижений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитиекоординациидвижений*

- преодолениепрепятствий прыжкомсопоройнаруки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжкинаточностьотталкиванияи приземления.

*Развитиесилы*

- подтягиваниеввесеиотжиманиевупоре;

- подтягиваниеввисестоя (лежа)нанизкойперекладине(девочки);

- отжиманиев упорележасизменяющейсявысотой опорыдлярук и ног;

- подниманиеногввисенагимнастической стенкедопосильнойвысоты;

- метаниенабивногомячаизразличных исходныхположений;

- комплексыупражненийизбирательноговоздействиянаотдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитиевыносливости*

- бегмаксимальнойскоростьюврежимеповторно-интервального метода;

- бегсравномернойскоростьювзонахбольшойиумереннойинтенсивности.

*Развитиесилы*

- прыжкивполуприседе(наместе,спродвижениемвразныестороны);

- запрыгиваниеспоследующим спрыгиванием;

- комплексыупражнений снабивными мячами.

*Развитиебыстроты*

- бегнаместесмаксимальной скоростьюи темпомсопорой нарукии без опоры;

- повторныйбегнакороткиедистанции смаксимальнойскоростью(попрямой);

- прыжкичерез скакалкувмаксимальномтемпе;

- подвижныеиспортивныеигры,эстафеты.

Баскетбол

*Развитиебыстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгиваниевверх сдоставаниемориентировлево(правой)рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обе ноги на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### *Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обе ноги с дополнительным тяготением (вперед, в приседе).

## **5 класс**

### **Знания физической культуре**

#### **История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

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

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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

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

**Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью.***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед-наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать-руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

- прыжок ногой врозь (козел) ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200 м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, беги в выполнении заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- приемы передач мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- приемы передач мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

## **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность с сохранением равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики:*

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком сопорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до определенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте максимальной скоростью и темпом сопорой на руки без опоры;
- повторный бег на короткой дистанции максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Баскетбол*

### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентированной (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обе ноги на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие выносливости*

- повторный бег максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски большого мяча на неподвижной и подвижной мишени;
- бег «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## **6 класс**

### **Знания физической культуре**

#### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

#### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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

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

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью.**

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### *Организуящие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборот налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

#### *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушагат.

#### *Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

#### *Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнутой ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

#### *Упражнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### *Упражнения комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне-спад подъем-перемах правой (левой) назад-соскок поворотом на 90 °.

### **Легкая атлетика**

#### *Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500 м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок ввысоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, беги в выполнении заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- приемы передачи мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- приемы передачи мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземлениенаточность и сохранениеравновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражненияобщеразвивающейнаправленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физическиеупражнениянаразвитиеосновныхфизическихкачеств:силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Гимнастикаосновамиакробатики:*

*Развитиегибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексыактивныхипассивныхупражненийсбольшойамплитудойдвижений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитиекоординациидвижений*

- преодолениепрепятствий прыжкомсопоройнаруки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжкинаточностьотталкиванияи приземления.

*Развитиесилы*

- подтягиваниеввесеиотжиманиевупоре;

- подтягиваниеввисестоя (лежа)нанизкойперекладине(девочки);

- отжиманиев упорележасизменяющейсявысотой опорыдлярук и ног;

- подниманиеногввисенагимнастической стенкедопосильнойвысоты;

- метаниенабивногомячаизразличных исходныхположений;

- комплексыупражненийизбирательноговоздействиянаотдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Легкая атлетика:*

*Развитиевыносливости*

- бегмаксимальнойскоростьюврежимеповторно-интервального метода;

- бегсравномернойскоростьювзонах большойиумереннойинтенсивности.

*Развитиесилы*

- прыжкивполуприседе(наместе,спродвижениемвразныестороны);

- запрыгиваниеспоследующим спрыгиванием;

- комплексыупражнений снабивными мячами.

*Развитиебыстроты*

- бегнаместесмаксимальной скоростьюи темпомсопорой нарукии без опоры;

- повторныйбегнакороткиедистанции смаксимальнойскоростью(попрямой);

- прыжкичерез скакалкувмаксимальномтемпе;

- подвижныеиспортивныеигры,эстафеты.

*Баскетбол*

*Развитиебыстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентированной (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обе ноги на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## 7 класс

### Знания физической культуре

#### История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

#### Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

#### Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

##### Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

##### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминутки физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-

двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью.***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

##### *Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

##### *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

##### *Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

##### *Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнутой ногой (козел) в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

##### *Упражнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

##### *Упражнения комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

#### **Легкая атлетика**

##### *Беговые упражнения:*

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, беги в выполнении заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, в встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

## **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общезабеговая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики:*

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полупагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком со опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте максимальной скоростью и темпом сопорой на руки без опоры;
- повторный бег на короткой дистанции максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## Баскетбол

### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие выносливости*

- повторный бег максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## 8 класс

### Знания физической культуре

#### История физической культуры

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

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

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### Физическое совершенствование

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминутки физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью.***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуящие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;  
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полупадающую через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнутой ногой (козел) длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из виса - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;  
- от 70 до 80 м;

- до 70 м.
- бегнарезультат60м;
- высокий старт;
- бегвравномерномтемпеот 20 минут;
- кроссовыйбег;бегна 2000м(мальчики)и 1500м(девочки).
- вариантычелночного бега3х10 м.

*Прыжковыеупражнения:*

- прыжоквдлинус11-13шаговразбега способом«согнув ноги»;
- прыжокввысотус7-9шаговразбега способом«перешагивание».

*Метаниемалогомяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метаниемалогомяча надальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головыс положения сидя на полу, от груди.

## Спортивныеигры

### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановкадвумяшагами ипрыжком;
- поворотыбез мячаи смячом;
- комбинацияизосвоенныхэлементовтехникипередвижений(перемещенияв стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скоростис пассивным сопротивлением защитника;
- ведениемячавнизкой, средней ивысокой стойкенаместе;
- передачамячадвумярукамиотгрудинаместевдвигениииспассивным сопротивлением защитника;
- передачамячаоднойрукой от плечанаместе;
- передачамячадвумяруками сотскокомот пола;
- броски одной и двумя руками с местаи вдвигении(послеведения,послеловли)без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- тожеспассивнымпротиводействием;
- броскиоднойи двумя рукамив прыжке;
- штрафной бросок;
- вырываниеивыбиваниемяча;
- игра поправилам.

### Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба,беги выполнениезаданий (сестьнапол,встать,подпрыгнутьи др.);
- приемы передачамячадвумяруками снизунаместевпаре,черезсетку;
- приемыпередачмячасверхуи двумя руками;
- передачамячаусетки и впрыжкечерезсетку.
- передачмячасверху,стояспинойкцели;
- нижняяпрямаяподачавзаданнуючастьплощадки,приемподачи;
- приеммячаотраженного сеткой.
- играпоупрощеннымправилам волейбола.

## Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

### Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

### Упражнения общеразвивающей направленности.

#### Общездоровья подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### Гимнастика с основами акробатики:

##### Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

##### Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком сопорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

##### Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### Легкая атлетика:

##### Развитие выносливости

- бег максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом сопорой на руки без опоры;
- повторный бег на короткой дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные спортивные игры, эстафеты.

**Баскетбол**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах одной ногой с продвижением вперед;
- подвижные спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

№ п / п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
3	Баскетбол	12	12	12	12	12

<b>4</b>	<b>Волейбол</b>	14	14	14	14	14
<b>5</b>	<b>Гимнастикаэлементами Акробатики</b>	20	20	20	20	20
	<b>Всегочасов</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**6 класс**

№ уро ка	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
<b>Знания физической культуре (1 час)</b>				
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР)	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.		
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м.	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. <b><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></b>		
3	Скоростной бег до 50 м. Прыжки в длину с места на результат.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
4	Бег на результат 30 м.			
5	Низкий старт. Бег на результат 60 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
6	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Правила передачи эстафетной палочки.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></b>		

7	Кроссовый бег. Передача эстафетной палочки в коридоре 20м.	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		
8	Бег 1500м.			
9	Челночный бег 3х10. Передача эстафетной палочки в коридоре 20м. – зачет.			
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
10	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через скакалку.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - закрепление. Подтягивания на высокой (м.), низкой перекладине (д.).			
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.		<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	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		
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.			
15	Броски набивного мяча (2кг)		<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
<i>Спортивные игры (12 часов)</i>				
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
16	Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их		

	Стойкаигрока, перемещения в стойке.	самостоятельно,выявляяиустраняятипичныеошибки.Взаимодействуютсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
17	Остановкадвумяшагами и прыжком.			
18	Поворотыбез мячаи с мячом.			
19	Комбинацияизосвоенных элементов техники передвижений.			
20	Веденимячасизменением направления движения и скорости.			
21	Ведение мяча в низкой, средней,высокойстойкена месте.			
22	Передачамячадвумяруками от грудинаместеивдвижении.	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		
23	Передачамячаоднойрукой от плечанаместе.			
24	Передачамячадвумяруками с отскокотпола.			
25	Броскиоднойидвумяруками с местаивдвижении.			
26	Вырываниеивыбиваниемяча.			
27	Играпоупрощенным правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляютсвоимиэмоциями.Применяютправилаподбораодеждыдлязанятийна открытомвоздухе,используютигрувбаскетболкаксредствоактивногоотдыха		
<b>Знанияофизическойкультуре(1час)</b>				
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качествиосновныхсистеморганизма.Регулироватьфизическуюнагрузкуи определятьстепеньутомленияповнешним признакам.		

<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
<i>Организуящие команды и приёмы (2 часа)</i>				
29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Подъём туловища.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет.			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>				
31	Два кувырка вперёд слитно.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
32	Два кувырка вперёд слитно.			
33	"Мост" из положения стоя с помощью.			
34	Наклон вперёд из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
35	Акробатика. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
36	Акробатика. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.			
37	Акробатическая комбинация – контроль над техникой.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
38	Ритмическая гимнастика.	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
39	Ритмическая гимнастика.			
<i>Опорные прыжки (3 ч)</i>				
40	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику опорного прыжка.		

41	Вскоквупорприсев. Соскок прогнувшись. Висы и упоры.			
42	Вскоквупорприсев. Соскок прогнувшись – контрольная техника. Висы и упоры.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
43	Висы и упоры. Подтягивания.	Оценивают свои физические качества. Подтягивания: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине		
44	Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема.	Описывают и осваивают технику лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
45	Лазание по канату в два приема.			
46	Лазание по канату в два приема – контроль техники.	<i>Демонстрируют уровень техники лазания по канату.</i>		
47	Эстафеты элементами гимнастики.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>		
48	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.		
<b>Знания физической культуре (1 час) в процессе урока</b>				
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объема времени для каждой части занятий.		

<i>Спортивные игры (Волейбол 15 часов)</i>				
49	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке.	<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><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></p>		
50	Ходьба и бег, выполнение заданий (сестьнапол, встать, подпрыгнуть и др.)			
51	Прием мяча сверху двумя руками над собой. Приемы передач мяча сверху двумя руками в парах.			
52	Разучивание приема мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча сверху двумя руками – контроль над техникой.			
53	Прием мяча снизу двумя руками над собой.			

54	Изучение техники нижней прямой подачи.			
55	Закрепление техники нижней прямой подачи. Нападающий удар с места.			
56	Нижняя прямая подача – контроль техники.			
57	Нападающий удар с 3-х шагов. Подвижные игры с мячом. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
58	Прием мяча снизу – контроль на технику. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
59	Круговая тренировка. Укрепление всех групп мышц. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
60	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
<b>Знания физической культуры (1 час)</b>				

<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
61	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Ускорение высокого старта.	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. <b><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></b>		
62	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Эстафетный бег.			
63	Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м.			
64	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	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		
65	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		

	минут.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
66	Бег в равномерном темпе 10 минут.			
67	Бег 1500 м.			
68	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		

## 7 класс

№ уро ка	Темаурока	Характеристикаосновныхвидовучебнойдеятельностиобучающихся	Датапроведения	
<b>Знанияфизическойкультуре(1час)</b>				
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.		
<b>Легкаяатлетика(14 часов)</b>				
<i>Беговыеупражнения(8часов)</i>				
2	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Эстафетный бег.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></b></p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		
3	Скоростной бег до 60 м. Прыжки в длину с места.			
4	Бег 30 м. на результат. Эстафетный бег.			
5	Низкий старт. Бег 60 м – на результат. Эстафетный бег.			
6	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 минут.			
7	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут.	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></b></p>		
8	Бег 1500 м.			
9	Челночный бег 3х10. Подъем туловища.			
<i>Прыжковыеупражнения(3 часа)</i>				

10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></p>		
11	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Разбег (подбор разбега).			
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат.			
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Прыжки через скакалку – зачет.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></p>		
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.			
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.			
<i>Спортивные игры (12 часов)</i>				
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке.	<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>		
17	Остановка двумя шагами и прыжком.			
18	Повороты без мяча и с мячом.			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.			

20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	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		
21	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока.			
22	Передача мяча различными способами на месте и в движении.			
23	Передача мяча в тройках. Бросок одной рукой от плеча.			
24	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча.			
25	Штрафной бросок. Эстафеты с мячом.	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		
26	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
27	Игра по упрощённым правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
<b>Знания физической культуре (1 час)</b>				
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
<i>Организуящие команды и приёмы (2 часа)</i>				

29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.			
----	---	--	--	--

		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		
30	Выполнение команд "Пол-оборот направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9ч)</i>				
31	Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат (девочки).  Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат (д.).			
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (м.). "Мост" из положения стоя с помощью (д.).			
34	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
35	Акробатическая комбинация.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
36	Акробатическая комбинация – контроль техники.			
37	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.			
38	Ритмическая гимнастика.	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
39	Ритмическая гимнастика.			
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>				
40	Опорный прыжок. (Козел в ширину, высота 105-115 см).	Мальчики: прыжок согнувши ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		

41	Опорный прыжок – закрепление.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
42	Опорный прыжок – контроль техники.			
<i>Упражнения комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3ч)</i>				
43	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики. На бревне – девочки.	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Выполняют комбинацию: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне-спад, подъём-перемах правой (левой) назад-соскок с поворотом на 90 ° (мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)</p>		
44	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики. На бревне – девочки.			
45	Комбинация на перекладине – мальчики. На бревне – девочки. Контроль техники.		<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
<i>Лазанье по канату (3 часа)</i>				
46	Лазанье по канату в два приема.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
47	Лазанье по канату. Подтягивание на высокой перекладине (м.), на низкой (д.) – зачет.			
48	Лазанье по канату – на результат.			
<b>Знания физической культуры (1 час)</b>				
49	Спортивная подготовка.	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.		
<i>Спортивные игры (волейбол 15 часов)</i>				

50	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойкаигрока,перемещенияв стойке. Ходьбаи бег,выполнение заданий.	<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><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></p>		
51	<p>Приемипередачамячадвумя руками сверху на месте над собой,впарах.</p> <p>Приемипередачамячадвумя руками сверху в парах через сетку.</p>			

52	Прием мяча сверху – контрольная техника.			
53	Приемы передач мяча снизу двумя руками над собой, в парах.			
	Приемы передач мяча снизу двумя руками над собой, в парах.			
54	Прием мяча снизу – контрольная техника.			
55	Нижняя прямая подача.			
	Нижняя прямая подача. Оценка техники.			
56	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.			
57	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку.			
58	Нападающий удар. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.			
59	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Организовывают совместные занятия волейболом с 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		
60	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
<b>Знания физической культуре (1 час)</b>				
	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Характеризовать качества личности и обосновывать возможности их воспитания в процессе занятий физической культурой. <b>В процессе урока</b>		

**Легкая атлетика (8 часов)**

*Беговые упражнения (8 часов)*

61	Инструктаж по ТБ. Ускорение с высокогостарта от 30 до 40 м.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. <b>демонстрируют уровень физической подготовленности</b></p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
62	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Эстафетный бег.			
63	Скоростной бег до 60 м. Эстафетный бег.			
64	Медленный бег. Бег на результат 60 м.			

65	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b><i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i></b></p>		
66	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут.			
67	Бег 1500 м. – учет.			
68	Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с места.			

### 8 класс

№ уро ка	Темаурока	Характеристикаосновныхвидовучебнойдеятельностиобучающихся	Датапроведения		
			план	факт	
<b>Знанияфизическойкультуре(1час)</b>					
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ на уроках по л/а.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.			
<b>Легкаяатлетика(14 часов)</b>					
<i>Беговыеупражнения(8часов)</i>					
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 30 м. Эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>демонстрируют уровень физической подготовленности</b>			
3	Скоростной бег до 70 м. Эстафетный бег.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			
4	Низкий старт. Бег на результат 60 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности			
5	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе 10 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
6	Бег в равномерном темпе 15 минут.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			
7	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности			
8	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места.	<b>демонстрируют уровень физической подготовленности</b>			
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку.				
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>					

10	Прыжок в длину с разбега способом "согнутоги". Подъем туловища.	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>демонстрируют уровень физической подготовленности</b></p>		
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнутоги".			
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнутоги" – на результат.			
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>				
13	Метание малого мяча на дальность.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>демонстрируют уровень физической подготовленности</b></p>		
14	Метание малого мяча на дальность на результат.			
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке.	<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>		
17	Остановка двумя шагами и прыжком.			
18	Повороты без мяча и с мячом.			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.			

20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек.			
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Зстафеты.			
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте в движении.			
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.			
24	Штрафной бросок.	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		
25	Штрафной бросок. Подвижная игра «33».			
26	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок контроль техники выполнения.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
27	Учебная игра. Судейство игры.			
<b>Знания физической культуре (1 час)</b>				
28	Всестороннее гармоничное физическое развитие.	Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
<i>Организуящие команды и приёмы (2 часа)</i>				
29	ТБ на уроках гимнастики. Построение	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы		

	перестроениенаместе.			
30	Команда"Прямо!". Повороты направо, налеводвижении.			
<i>Акробатическиеупражненияикомбинации(9ч)</i>				
31	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках(д.),стойкана голове(м.).	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках.		
32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.). "Мост"иповоротв упорприсев(д.).	Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувыроквперед - встать, руки в стороны. Девочки:"мост"и поворотвупорстоянаодномколене;кувырки впереди назад.		
33	Длинный кувырок вперед (м.), из стойки на лопаткахпереворот назад в полушпагат черезплечо(д.).	Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекал назад - стойкано лопатках-переворотназадвполушпагатчерезплечо- упорприсев-прыжоквверхс поворотом на 360 °		
34	Стойка на голове и руках (м.). «Мост» и поворотвупорприсев. (д.)			
35	Акробатическая комбинация. Гестна гибкость (стоя).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
36	Акробатическая комбинация–контроль на технику.	<i>Демонстрируютуровеньфизическойподготовленности</i>		
37	Круговаятренировка.	<i>демонстрируютуровеньфизическойподготовленности</i>		
38	Ритмическая гимнастика.	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		

39	Ритмическая гимнастика.			
40	Повторить опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнувши ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнувши ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).  <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
41	Закрепление техники опорного прыжка. Подтягивания в висе – учет.			
42	Опорный прыжок – контроль над техникой.			
<i>Упражнения комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 часа)</i>				
43	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь. (мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)		
44	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки.			

45	Комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки – зачет.	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
<i>Лазание по канату (3 часа)</i>				
46	Лазание по канату в два приема.	Описывают технику лазания по канату в два приема.		
47	Лазание по канату. Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки.	Закрепление техники лазания по канату в два приема.		
48	Лазание по канату – контроль техники.	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
<b>Знания физической культуре (1 час) в процессе урока</b>				
50	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.		

*Волейбол(15часов)*

51	ТБ на уроках по волейболу. Ходьба и бег, выполнение заданий.	<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><i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i></b></p>		
52	Приемы передач мяча двумя руками сверху. Приемы передач мяча снизу двумя руками.			
53	Приемы передач мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.			
	Приемы передач мяча сверху двумя руками – контроль техники.			
54	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.			

55	Нижняя прямая подача – контроль на технику. Прием подачи. Прием передачи мяча двумя руками снизу – контроль на технику.	<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><i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i></p>		
56	Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание кулаком через сетку.	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>		
57	Отбивание кулаком через сетку. Учебная игра.			
58	Изучение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		<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>	
59	Круговая тренировка с мячами.	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
60	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
<b>Знания физической культуры (1 час)</b>				



**Легкая атлетика (8 часов)**

*Беговые упражнения (8 часов)*

61	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт, бег с ускорением до 30 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>демонстрируют уровень физической подготовленности</b> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
62	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Эстафетный бег.	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		
63	Медленный бег. Бег на результат 60 м.			
64	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	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		
65	Бег 2000 м.- мальчики, 1500 м.- девочки.			
66	Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места.			

*Прыжковые упражнения (3 часа)*

67	Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки через скакалку.	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>демонстрируют уровень физической подготовленности</b></p>		
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>				
68	Метание малого мяча на дальность.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		

**9 класс**

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
<b>Знания физической культуре (1 час)</b>				

1	Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ бережное отношение к природе.	Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов		
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
2	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Эстафетный бег.	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
3	Низкий старт. Скоростной бег до 70 м. Эстафетный бег.			
4	Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.			
5	Бег на результат 60 м.			
6	Кроссовый бег. Прыжки в длину с места. Подтягивания/отжимания.			
7	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе 10 минут.			
8	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.			
9	Бег 2000 м. (мальчики), 1500 м. (девочки) - на результат.			
10	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку.			
11	Метание малого мяча на дальность.			
12	Метание малого мяча на дальность - на результат.			
13	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в положении сидя на полу, от груди.			
14	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".			
15	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" - на результат.			
<b>Баскетбол (12 часов)</b>				
16	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
17	Передача мяча различными способами на месте и в движении.			

18	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i></p>		
19	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.			
20	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
21	Штрафной бросок.			
22	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.			
23	Ведение мяча, штрафной бросок – контроль техники.			
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.			
25	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.			
26	Игра по упрощённым правилам. Судейство игры.			
27	Игра по упрощённым правилам. Судейство игры.			
<b>Знания физической культуры (2 часа)</b>				
28	Адаптивная физическая культура.	Знать основные понятия; комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).		
29	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Знать основные понятия ППФП		
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				

30	Инструктаж по ТБ. Кувырок впереди назад. Подъем туловища.	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i></p>		
31	Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед и назад.			
32	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.			
33	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м.). "Мост" (д.).			
34	Стойка на голове и руках (м.). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д.).			
35	Длинный кувырок трех шагов (м.). Кувырок назад в полушагат (д.).			
36	Стойка на голове и руках (м.). Кувырок назад в полушагат (д.).			
37	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.			
38	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м.). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д.).			
39	Акробатическая комбинация.			
40	Акробатическая комбинация – контроль техники.			
41	Круговая тренировка. Развитие силы.			
42	Подтягивания в висе. Опорный прыжок.			
43	Опорный прыжок. Лазание по канату.			
44	Опорный прыжок – контроль техники.			
45	Лазание по канату – контроль техники.			
46	Эстафеты с элементами гимнастики.			

47	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, набревне – девочки.			
48	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, набревне – девочки.			
49	Контроль техники: комбинация на перекладине – мальчики, набревне – девочки.			
<b>Знания физической культуре (1 час)</b>				
50	Восстановительный массаж.	Самомассаж, релаксация (общие представления).		
<b>Волейбол (17 часов)</b>				
51	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке. Прием передач мяча сверху двумя руками.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		

52	Приемипередачамячадвумяруками снизу наместевпаре, черезсетку.	техникиигровыхприёмовидеяствий,соблюдаютправилабезопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
53	Приемипередачамяча сверху двумяруками –контрольтехники. Приемипередачамяча снизу двумя руками– контроль техники.			
54	Отбиваниекулакомчерез сетку. Приеммячаотраженного сеткой.			
55	Передачамячасверху,стоя спинойкцели. Передачамячаусетки ивпрыжкечерез сетку.		<i>Демонстрируютуровеньфизическойподготовленности.</i>	
56	Нижняяпрямаяподача.Прием подачи. Нижняяпрямаяподачавзаданнуючасть площадки,приемподачи.	Описывают техникуизучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуютсосверстникамивпроцессесовместногоосвоения техникиигровых приёмовидеяствий,соблюдаютправилабезопасности.		
57	Нижняяпрямаяподача–контроль техники. Тактическиедействияигры.Судействоигры.			
58	Повторениетехникипрямогонападающего удара.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.		
59	Прямойнападающий удар. Тактические действия.	Выполняютправилаигры,учатсяуважительноотноситьсяксоперникуи управлять своими эмоциями.		
60	Играпоупрощеннымправиламмини-волейбола. Играпоупрощеннымправиламмини-волейбола.	<i>Демонстрируютуровеньфизическойподготовленности.</i>		

Легкая атлетика (8 часов)				
61	Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег.	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>		
62	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Эстафетный бег.			
63	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут.			
64	Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность.			
65	Метание малого мяча на дальность -зачет.			
66	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут.			
67	Бег 2000 м. (мальчики), 1500 м. (девочки) -зачет.			
68	Прыжок в длину с места –зачет. Челночный бег 3х10 –зачет.			



**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	<b>Кол-во (шт.)</b>
Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2020.	3
Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ М.Я. Виленский.; под ред. М.Я. Виленского - 10-е изд. - М.: Просвещение, 2020.	3
<b>Технические средства</b>	
Ноутбук	1
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное Оборудование</b>	
Стенка гимнастическая	7
Турник шведскую стенку	2
Козел гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазания	2
Мост гимнастический	2
Скамейка гимнастическая	6
Льжи	10 пар
Кегли пластиковые	15
Мячи для метания	15
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Мячи теннисные	15
Коврик туристический	10
Маты гимнастические	11
Мячи набивные	4
Скакалка гимнастическая	31
Палка гимнастическая	12
Обруч гимнастический	20
Планка для прыжков в высоту	1
Аптечка медицинская	1

